

Популярная библиотечка «Коробейник»

М. М. ГУРВИЧ

«Голод не тётка», или Как трудно нам похудеть





Популярная библиотечка «Коробейник»

Серия «Для дома, для семьи»

М. М. ГУРВИЧ

«Голод не тётка», или Как трудно нам похудеть



Москва
«Панорама»
1992

ББК 51.230
Г 95

Гурвич М.

Г 95 «Голод не тетка,» или Как трудно нам похудеть.– М.: Панорама, 1992.– 48 с. (Популярная библиотечка «Коробейник». Серия «Для дома, для семьи»).

ISBN 5-85220-168-5

Лишиий вес ие только портит фигуру, ио и отрицательио влияет иа здоровье человека, приводит ко многим недугам, таким, как заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет и другие.

Автор брошюры кандидат медицинских наук, врач клииики лечебного питания Иистигута питаиия АМН М. М. Гурвич рассказывает о том, как надо питаться, чтобы не полнеть, как избавиться от избыточиого веса с помощью диеты.

Брошюра рассчитаиа на широкий круг читателей.

Г $\frac{5002000000-285}{088(02)-92}$ КБ-47-22-91 ББК 51.230

ISBN 5-85220-168-5

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Вопрос о том, как похудеть, актуален и в настоящее время, когда, казалось бы, в связи с дефицитом продуктов многим из нас суждено туже затягивать пояса.

Количество людей, страдающих ожирением, в нашей стране, по данным статистики, составляет 26%, и это число неуклонно растет, несмотря на пустые прилавки продовольственных магазинов и недоступные для большинства из нас цены. То есть чем меньше становится продуктов питания, тем больше появляется полных людей (особенно женщин, у которых ожирение встречается в 3 раза чаще).

В чем же причина этого парадокса? Некоторые журналисты и горе-социологи объясняют это тем, что многие хозяйки в последние год-два в избытке закупали продукты, делая запасы на «черный день», а теперь вынуждены «уничтожать» их. Иные журналисты любят рассказывать о переполненных холодильниках у своих знакомых и о том, что у наших женщин лишь две проблемы — как достать продукты и как похудеть, и якобы первая проблема решается намного легче.

Вероятно, такие случаи имеют место, однако будем откровенны: причина совсем в другом — в значительно ухудшившейся структуре питания. Мы стали меньше есть качественного, нежирного мяса, птицы, овощей и фруктов. Чтобы доставить организму необходимые калории, да и просто не испытывать чувства голода, мы вынуждены заполнять желудок избыточным количеством хлеба, макаронных изделий, крупяных блюд, картофеля, сахара и сладостей. А от всего этого мы полнеем и, следовательно, хуже себя чувствуем.

Чтобы избежать этого, на нашем обеденном столе должны появиться овощи и фрукты, мясо нежирных сортов, птица. Как этого добиться? Над этим вопросом сейчас «бьются» политики и экономисты, работники сельского хозяйства и социологи... Разумеется, в нашей брошюре мы не беремся даже за обсуждение этой проблемы. И все-таки хочется отметить, что помочь внести определенные коррективы в структуру питания могут, в частности, приусадебные хозяйства и садовые участки. Их число постоянно растет, они интенсивно развиваются, набирают силу. Кстати, при этом решается еще одна важная проблема — доброкачественности продуктов питания, их безопасности для здоровья, освобождения от избытка пестицидов, нитратов,

других вредных веществ, иными словами, — получения экологически чистых продуктов.

Итак, первое, что необходимо для профилактики ожирения, — достаточный ассортимент продуктов питания, их разнообразие, доступность. Но не менее важно и другое — соблюдение режима питания и диеты (чему и посвящена большая часть нашей брошюры), а также повышение физической активности.

Сейчас в рекламных приложениях ко многим газетам часто можно видеть объявления, в которых люди, желающие познакомиться для создания семьи, ставят условием наличие у партнера стройной фигуры, отсутствие склонности к полноте, а тем более тучности. Действительно, стройная фигура, хорошая осанка делают человека моложе и привлекательнее. Можно твердо сказать, что вопрос о полноте как женщины, так и мужчины — это во многом вопрос о ее или его престиже.

Однако особое внимание мы обращаем на то, что борьба с ожирением — это прежде всего забота о сохранении здоровья и работоспособности, об увеличении продолжительности жизни, профилактика осложнений тучности, таких, как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и другие. Но об этом — на следующих страницах нашей брошюры.

ПОХУДЕТЬ — ПОМОЛОДЕТЬ

Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.

Цицерон

Вес тела, или его масса, как в настоящее время принято говорить, является одним из показателей здоровья человека. Однако число полных людей постоянно увеличивается. Существуют две главные причины этого явления: повышенное употребление высококалорийных продуктов и снижение физической активности, то есть уменьшение энерготраты по сравнению с энергией, которую получает организм от еды.

Отказаться от укоренившейся привычки обильно есть, повседневно ограничивать себя в еде, следить за калорийностью продуктов рациона нелегко. Успеха можно добиться только в том случае, если четко будет осознана необходимость похудеть для улучшения состояния здоровья, увеличения продолжительности жизни (что доказано как статистиками, так и геронтологами).

Можно твердо сказать, что главная роль в борьбе с полнотой и в профилактике тучности принадлежит не врачу, а самому человеку. При этом необходимы сила воли, внутренняя убежденность в обязательности соблюдения диетических рекомендаций и физической активности.

Сбросив лишний вес, вы почувствуете, что помолодели, стали подвижнее.

Сразу условимся: наши советы будут относиться к диетическому лечению тех форм тучности, которые клиницисты издавна называли «ожирением от переедания» или «ожирением от лености» (мы не будем касаться тех форм ожирения, которые связаны в первую очередь с различными заболеваниями эндокринной системы).

Итак, чтобы похудеть, необходимо:

1. Повысить, с учетом своей тренированности и по согласованию с лечащим врачом, физические нагрузки (утренняя зарядка, ходьба, плавание, дозированный бег, работа на садовом участке). Это способствует тому, что жировая клетчатка организма активно замещается мышечной тканью.

2. Уменьшить калорийность рациона за счет ограничения углеводов, особенно легкоусвояемых (сахар, сладости), и высококалорийных животных жиров (сало, сливочное масло, жирное мясо).

3. Включить в рацион больше сырых овощей и фруктов (малокалорийных, но значительных по объему, что создает ощущение сытости) и полностью исключить продукты и напитки, возбуждающие аппетит (специи, пряности, острые закуски).

4. Соблюдать режим питания и принцип дробного питания. Существует мнение, будто, чтобы похудеть, есть нужно не только поменьше, но и пореже, например два раза в день. Это неверно. Редкие приемы пищи приводят к сильному голоду, что в итоге является причиной переедания и отложения жира в организме. Человек за два приема съедает больше, чем за пять, так как при чрезмерном голоде труднее контролировать свой аппетит. Поэтому полным людям рекомендуется частое дробное питание (4 — 5 раз в день). Есть надо в одно и то же время — так создается определенный ритм пищеварения. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за два часа до сна.

Приведем рекомендации по режиму питания Салернского кодекса здоровья (XIV в.):

«...Ты за еду никогда не садись, не узнав, что желудок пуст и свободен от пищи, какую ты съел перед этим...»

«Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков, чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо».

«Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезни, тягость забот отгони и считай недостойным сердиться, скромно обедай, о винах забудь, не сочти бесполезным бодрствовать после еды, полуденного сна избегая».

5. Соблюдать необходимые способы кулинарной обработки. При склонности к полноте не следует готовить ароматных жареных блюд, наваристых бульонов, возбуждающих аппетит.

Мясо и рыбу не жарят, а отваривают, готовят с уменьшенным количеством соли, без специй.

Поваренная соль ограничивается не только потому, что малосоленые блюда менее аппетитны, но и потому, что она способствует задержке жидкости в организме и тем самым нарастанию веса.

6. Регулярно, один-два раза в неделю, проводить (после консультации с врачом) разгрузочные (малокалорийные) дни. Они способствуют перестройке нарушенного обмена веществ и расходованию излишнего жира, содержащегося в жировой ткани организма, позволяют снизить вес тела (на 0,5 — 1 кг), нормализовать сон, улучшить самочувствие, приобрести ощущение бодрости. Влияние разгрузочных дней на организм бывает зачастую не менее эффективным, чем медикаментозное лечение. Нередко оказывается справедливым утверждение, что диета — это тоже лекарство.

Разгрузочные дни следует проводить с осторожностью, так как возможно появление обостренного ощущения голода, сопровождающееся слабостью и головокружением. Чтобы снять эти неприятные симптомы, необходима «домашняя скорая помощь»: крепкий сладкий чай с хлебом.

Для разгрузки лучше использовать выходной день. Со временем, когда вы найдете оптимальное для своего организма меню разгрузочного дня, можно будет проводить его и в будний день, если энерготраты, связанные с работой, незначительны.

По составу продуктов суточного рациона различают следующие разгрузочные дни (5 — 6 приемов пищи в день):

1. Творожные, или сырниковые: 400 г обезжиренного творога используют в натуральном виде или для приготовления сырников. Разрешается 2 — 3 стакана кофе с молоком без сахара и стакан отвара шиповника.

2. Яблочные: 1,5 кг сырых или печеных несладких яблок. Разрешается 2 стакана чая или кофе без сахара.

3. Огуречные: 1,5 кг свежих огурцов, 2 стакана чая или кофе без сахара. Калорийность огурцов исключительно низкая (в 2 раза меньше, чем капусты, и в 3 раза меньше, чем яблок).

4. Салатные из сырых овощей: 1,2 — 1,5 кг различных овощей (капуста, помидоры, редис, морковь, салат, огурцы) с добавлением растительного масла или небольшого количества сметаны.

5. Арбузные: 1,5 кг мякоти спелого арбуза.

6. Кефирные: 1,2 — 1,5 л кефира или простокваши.

7. Мясные: 300 г отваренного без соли мяса с овощным, лучше капустным, гарниром. Разрешается 2 стакана чая или кофе без сахара, 1 стакан отвара шиповника.

8. Рыбные: 300 — 350 г отваренной без соли рыбы (окунь, треска, щука, минтай). Разрешается 2 стакана чая или кофе без сахара, 1 стакан отвара шиповника.

Находясь на малокалорийной диете с включением разгрузочных дней, вы должны постоянно контролировать свой вес. Для этого полезно вести дневник с записями результатов систематического взвешивания.

Начать разгрузки лучше с творожного дня, так как творог, как, впрочем, и мясо, создает более выраженное ощущение сытости, чем, например, овощи и фрукты. Очередной разгрузочный день (через неделю) можно сделать овощным или фруктовым (в зависимости от сезона), мясным или рыбным, а может быть, кефирным. При выборе меню разгрузочного дня также рекомендуется посоветоваться с лечащим врачом.

Известно, что сырые овощи и фрукты в большом количестве плохо переносятся при некоторых заболеваниях, например при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита с повышенной секрецией или хронического панкреатита. При указанных заболеваниях больному, страдающему ожирением, лечащий врач может порекомендовать творожный или мясной (из отварного мяса) разгрузочный день. Если избыточному весу сопутствует гипертоническая болезнь, сердечно-сосудистая недостаточность, которая сопровождается отеками, следует применять творожные, овощные и фруктовые разгрузочные дни.

Какие же конкретно продукты и блюда следует включать в рацион тех, кто хочет похудеть, в остальные (не разгрузочные) дни?

1. Хлеб: ржаной, белково-пшеничный, белково-отрубный 100 — 150 г в день (3 — 4 ломтика).

В белковом хлебе примерно в 2 раза меньше углеводов, но больше белка и витаминов группы В, чем в обычном хлебе. Разрешаются хрустящие хлебцы. По сравнению с таким же весовым количеством хлеба в них меньше

калорий, но они содержат полезные минеральные вещества и витамины группы В.

2. Молочные продукты: молоко, лучше обезжиренное, пахта, кефир, простокваша, сметана (1 — 2 столовые ложки добавляются в блюдо), творог (обезжиренный) в натуральном виде или в виде творожников, сырников, неострый сыр.

3. Овощи: сырые без ограничений — огурцы, помидоры, капуста белокочанная, тыква; блюда из картофеля, свеклы, моркови — не более 150 г в день. От большего количества картофеля можно поправиться.

4. Фрукты, ягоды: преимущественно кислые и кисло-сладкие сорта — яблоки, красная и черная смородина, крыжовник, клюква, лимоны, апельсины, грейпфруты, слива, черешня, черника. Сладкими фруктами и ягодами не следует злоупотреблять, так как от них можно пополнеть.

5. Яйца: всмятку и вкрутую (не более 1 — 2 в день).

6. Постное мясо: говядина, кролик, баранина, дичь; птицу: цыплята, куры, индейка; постную ветчину; нежирные сорта рыбы: треска, щука, навага, хек, ледяная рыба, минтай.

7. Жиры в ограниченном количестве: сливочное масло, маргарин, растительное масло (в общей сложности 20 — 35 г в день для приготовления пищи). Предпочтение следует оказывать растительному маслу.

8. Напитки: чай, чай с молоком, кофе некрепкий (без сахара), фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод и фруктов, компоты из ягод и фруктов без сахара, щелочные минеральные воды.

Рекомендации по вопросам, связанным с конкретными весовыми количествами продуктов, используемых в суточном рационе питания, можно получить у лечащего врача, знающего состояние вашего здоровья, возраст, вес, энерготраты. Только он может ответить на вопрос, сколько того или иного продукта целесообразно включать в меню конкретного человека, нуждающегося в диетотерапии.

Всем людям, страдающим избыточным весом, следует по возможности избегать или существенно ограничивать прием следующих продуктов:

1. Сахар, конфеты, шоколад, повидло, мармелад, варенье, джемы, пирожные, торты, сдоба, мороженое, другие лакомства и сладости. Ограничиваются мед, изюм, финики, инжир, миндаль, грецкие орехи; сладкие фруктовые воды, хлеб.

2. Слишком жирные сыры, сметана, сливки.

3. Жирные гусь, утка, жирные говядина, свинина, шпик, жирные сорта рыбы, например палтус; жирные колбасы и копчености.

4. Супы с большим количеством лапши, макарон. Блюда из круп, бобовых, макаронных изделий.

5. Пиво и другие алкогольные напитки абсолютно исключаются.

Составить представление о калорийности вашего суточного рациона можно с помощью таблиц, отражающих химический состав и калорийность отдельных продуктов питания (см. Приложение). В Приложении дается и подробное семидневное меню, разработанное Институтом питания АМН, которое поможет вам при лечении ожирения.

Проблема «как похудеть», похудеть ради собственного здоровья, ради сохранения работоспособности и высокой производительности труда — проблема не только личная, но и общественная, не только медицинская, но и социальная. И решать ее надо комплексно, общими усилиями.

И все-таки уже сегодня начнем с того, что зависит от нас самих: встанем на весы, заведем график своего веса, уменьшим количество высококалорийных продуктов в рационе, прежде всего сладостей и лакомств, не будем переедать на ночь...

Разумеется, перед каждым человеком, который хочет похудеть, встает много вопросов, а консультация опытного специалиста-диетолога не всегда доступна. Поэтому мы предлагаем вам ответы на вопросы, которые наиболее часто задают люди, интересующиеся этой проблемой.

Какой вес тела следует считать нормальным?

На этот вопрос нет единого ответа. Разные авторы приводят неодинаковые сведения — если и не противоречивые, то, во всяком случае, со значительным разбросом. Это естественно: существуют физиологические колебания, связанные с полом, возрастом, характером трудовой деятельности, климатом и т.д. Но, пожалуй, главную роль играет тип телосложения. По этому признаку различают астеников, нормостеников и гиперстеников. Астеники (I) худощавы, у них слабо развита мускулатура. У нормостеников (II) среднее сложение, хорошо развита мускулатура. Гиперстеники (III) широкоплечи, склонны к полноте. В приведенной таблице нормы веса даны в зависимости от типа сложения и роста человека. Таблица составлена применительно к возрасту 25 — 30 лет. Каждое прожитое десятилетие дает право на прибавление одного килограмма.

Мужчины				Женщины			
рост, см	вес, кг			рост, см	вес, кг		
	тип сложения				тип сложения		
	I	II	III		I	II	III
155	49,0	56,0	62,0	150	47,0	52,0	56,5
160	53,5	60,0	66,0	155	49,0	55,0	62,0
165	57,0	63,5	69,5	160	52,0	58,5	65,0
170	50,5	68,0	74,0	165	55,0	62,0	68,0
180	69,0	75,0	81,0	175	60,0	66,5	72,5
185	73,5	79,0	85,0	180	63,0	69,0	75,0

Нормальный вес тела — это вес, который является наиболее благоприятным для конкретного человека как с точки зрения косметической, так и медицинской — с учетом возраста, пола, особенностей сложения, характера труда (энерготрат).

У взрослых нормальный вес примерно соответствует количеству сантиметров роста минус 100 (так называемый индекс Брока). Согласно современным представлениям, необходимо полученный результат уменьшить на 5 — 10%. Например, если рост составляет 170 см, то нормальный вес — около 70 кг.

Ответить на вопрос, какой же конкретно вес тела (его массу) следует считать нормальным, поможет таблица максимально допустимой массы тела (в килограммах).

Рост, см	Масса тела, кг							
	возраст							
	20 – 29		30 – 39		40 – 49		50 – 59	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	61,4
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,0	75,6	72,0
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1

Оправдано ли использование лекарственных растений при лечении избыточного веса? Какие конкретно растения полезны при этом и как их применять?

Для стимуляции обмена веществ рекомендуют следующий сбор: плоды фенхеля — 15,0 г, цветки ромашки аптечной — 15,0 г, липовый цвет — 15,0 г, цветки бузины черной — 20,0 г, листья мяты перечной — 20,0 г; принимают по 2 стакана настоя в день. Курс лечения — 2 месяца.

Для приготовления настоя берут 20 г сырья, помещают в эмалированную посуду, заливают 2 стаканами горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 2 стаканов.

Для уменьшения аппетита используют настой кукурузных рылец — по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды.

При сочетании избыточного веса с начальной стадией сахарного диабета рекомендуются отвары трав, оказывающие сахароснижающее действие. Сообщим состав сбора, применяемого с этой целью (сбор называется «Арфазетин»). Его состав: побеги черники — 20%, створки плодов фасоли — 20%, корень аралии маньчжурской — 15%, плоды шиповника — 15%, трава зверобоя — 10%, цветы ромашки — 10%, трава хвоща — 10%.

Приготовляют отвар следующим образом: 2 столовые ложки смеси помещают в эмалированную посуду, заливают 2 стаканами горячей кипяченой воды, нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут. Охлаждают при комнатной температуре не менее 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 2 стаканов. Принимают настой внутрь за 30 минут до еды, лучше в теплом виде по 1/3 — 1/2 стакана 2 — 3 раза в день в течение 20 — 30 дней. Через 10 — 15 дней курс лечения рекомендуется повторить. В течение года проводят 3 — 4 курса.

При сочетании избыточного веса с хроническим холециститом применяют отвар цветков бессмертника песчаного.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 1 стакана.

Применяют также настой листьев мяты перечной. Для его приготовления берут 1/2 столовой ложки листочков мяты, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 1 стакана. Принимают в теплом виде до еды по 1/3 — 1/2 стакана 2 — 3 раза в день.

Если избыточный вес сопровождается жалобами на запоры, лечащий врач может рекомендовать использование таких растительных средств, как лист сенны (александрийский лист), кора крушины, плоды жостера слабительного.

Из расчета 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды готовят настой листа сенны и отвар коры крушины. Настой листа сенны принимают по 1 столовой ложке 1 — 3 раза в день, отвар коры крушины — по 1/2 стакана на ночь. Для приготовления настоя плодов жостера 1 столовую ложку плодов заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают на ночь по 1/2 стакана.

Что значит первая (вторая или третья) степень ожирения?

Еще в прошлом веке врачи различали три степени ожирения: первая, начальная, когда полнота ласкает глаз и вызывает зависть у худощавых людей; вторая — при нарастании ожирения, когда полный человек вызывает улыбку у окружающих; третья — резко выраженное ожирение, вызывает сочувствие, жалость, сострадание.

В настоящее время принято считать, что избыточный вес в пределах 15 — 29% по отношению к нормальному соответствует первой степени ожирения, от 30 до 49% — второй, от 50 до 100% — третьей степени. Избыток веса свыше 100% следует считать четвертой степенью ожирения.

Следует ли всегда подчиняться своему аппетиту? Можно ли управлять аппетитом?

Есть следует не спеша, хорошо разжевывая пищу. Ощущение насыщения приходит примерно через 15 — 20 минут после начала еды. Установлено, что при более медленной еде и тщательном разжевывании пищи насыщение наступает при меньшем ее количестве.

Аппетит довольно часто нас обманывает. Тем, кто имеет избыточный вес, необходимо контролировать аппетит, помня об определенной мере в еде.

Выходить из-за стола после обеда следует с небольшим ощущением голода, ни в коем случае не переедать.

Нередко переедают потому, что нарушается режим питания в течение дня: утром, вместо завтрака, ограничиваются лишь стаканом чая или кофе. К обеду, естественно, развивается «волчий» аппетит. Чтобы избежать этого, очень важно соблюдать режим питания: есть 4 — 5 раз в день в одно и то же время.

Относится ли старое правило «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» к тем, кто страдает избыточным весом?

Именно к этой категории людей этот совет особенно применим.

На ночь, непосредственно перед сном, плотно наедаться ни в коем случае не советуем, однако выпить перед сном полстакана несладкого некрепкого чая или кефира — можно, чтобы не просыпаться ночью из-за голода.

Необходимо помнить, что высококалорийные продукты и блюда, употребляемые в вечерние часы и перед сном, приводят к повышенному отложению жировой клетчатки в организме.

Ограничивать ли воду при избыточном весе?

Да, воду и вообще свободную жидкость (супы, чай, кофе, компот) надо ограничивать. Тучный человек не должен употреблять более 1,2 — 1,5 литра жидкости в день. Кто много пьет — перегружает работу сердца и сосудов. Если пить меньше, интенсивнее становится распад жировой ткани в организме, и вес снижается. Известно, что жировая ткань обладает свойством впитывать и задерживать воду (как губка), тем самым увеличивается масса тела.

Какому хлебу — пшеничному или ржаному — надо отдавать предпочтение?

Общее количество хлеба необходимо ограничивать до 100 — 150 г, отдавая предпочтение ржаному хлебу, а также пшеничному из муки грубого помола и с добавлением отрубей. Этот хлеб не так калориен, он хуже усваивается. Кроме того, он способствует усилению перистальтики кишечника.

Какие жиры полезнее включать в рацион полным людям?

Предпочтение отдается растительным жирам, любому растительному маслу (подсолнечному, кукурузному, хлопковому, конопляному, оливковому) в количестве 25 — 30 г в день. Растительное масло следует использовать не для жарения, а для заправки салатов, винегретов, других блюд. Растительные масла содержат много биологически активных веществ, влияющих положительно на обмен веществ при ожирении. Потребление сливочного масла следует ограничивать 10 — 15 г в день.

Ограничивать ли поваренную соль?

Избыток поваренной соли в рационе способствует накоплению жидкости в организме, вызывает жажду. Пищу надо готовить без соли и добавлять ее в блюда за столом, не более 3 — 5 г в день.

Верно ли, что употребление супов и других первых блюд приводит к полноте?

Неверно. Калорийность супов невелика, если в них нет жирного мяса или масла. Совершенно исключать первые блюда не следует, но и полную тарелку супа есть ни к чему, хватит и половины порции. А вот наваристые бульоны лучше исключить — они усиливают секрецию желудочного сока и способствуют возбуждению аппетита.

Сколько можно есть картофеля и свеклы (известно, что они довольно калорийные по сравнению с другими овощами)?

Действительно, калорийность картофеля — 80 ккал, свеклы — 42 ккал (на 100 г продукта). В дневной рацион тех, кто имеет избыточный вес, разрешается включать гарниры из картофеля и свеклы, однако не более 200 г в день.

Надо отдавать предпочтение низкокалорийным овощам, таким, как огурцы (14 ккал), кабачки (23 ккал), зеленый салат (17 ккал) и др.

Способствует ли ожирению алкоголь?

Безусловно. Алкогольные напитки следует исключить полностью и потому, что они поставляют много калорий, и потому, что они усиливают аппетит. Это относится не только к крепким напиткам, но и к сухому вину, пиву. Есть даже особая форма ожирения, связанная с систематическим употреблением пива; ведь литр пива по калорийности превосходит пять куриных яиц, а углеводы пива легко переходят в жировую ткань. Наконец, алкогольные напитки мешают волевому контролю за аппетитом.

Как вы относитесь к применению медикаментов при ожирении?

Никакие лекарства не принесут пользы, если человек, страдающий ожирением много лет, не будет строго соблюдать диету и выполнять определенные физические упражнения (если физическая нагрузка в процессе его производственной деятельности недостаточна). В ряде случаев лечащий врач рекомендует при лечении ожирения препараты, способствующие снижению аппетита, такие, как фепранон, дезопимон, однако эти медикаменты обладают побочным действием — вызывают бессонницу, раздражительность, иногда наблюдается привыкание к ним. Основные методы лечения ожирения — диетические рекомендации, физкультура, физиотерапия. Применяется специальная гимнастика, а также гидропроцедуры (веерный душ, подводный душ-массаж) и массаж. Но главное — не лениться, заниматься утренней гимнастикой и побольше ходить пешком.

Применим ли аутотренинг при лечении ожирения?

Да, безусловно, волевые усилия способствуют сознательному управлению состоянием своего организма, контролю за аппетитом и тем самым успешному лечению ожирения.

Приведем одну из формул самовнушения при избыточном весе:

1. Я полностью равнодушен к еде, есть не хочу и не буду.
2. Я съел совсем немного и уже сыт.
3. Хочу похудеть — буду лучше себя чувствовать и моложе выглядеть.
4. Всегда отказываюсь от еды перед сном.

Какое питание обеспечивает ощущение сытости и в то же время является малокалорийным, не приводящим к ожирению?

Повторим коротко. Это разнообразные овощи и фрукты, нежирные молочные продукты, тощие сорта мяса и рыбы.

Можно ли лечить ожирение длительным голоданием?

Быстрая потеря веса, которая при этом наступает, побуждает некоторых тучных людей верить в эффективность метода. Однако многочисленные исследования не позволяют рекомендовать такой метод для лечения тучности в домашних условиях. При длительном голодании в организме наступают изменения, связанные с нарушением функции печени, потерей белков различными органами и тканями, витаминной недостаточностью; это приводит к нарушению обмена веществ и снижению сопротивляемости организма,

что без врачебного контроля может нанести вред здоровью. Постепенное снижение веса, достигаемое не длительным голоданием, а комплексным лечением (малокалорийные рационы, разгрузочные дни, соблюдение режима питания, физические упражнения), гораздо надежнее и безопаснее для здоровья. Так что, если вы хотите похудеть, наберитесь терпения.

Другое дело — однодневное голодание (1 раз в неделю, не чаще). Подобное голодание, проводимое по рекомендации лечащего врача, может использоваться в комплексном лечении ожирения, естественно, при условии хорошей переносимости организмом.

С чего начать перемены в рационе питания тем, кто хочет похудеть?

Прежде всего необходимо сократить употребление высококалорийных продуктов, отдавая предпочтение малокалорийным. Надо попытаться перенести «центр тяжести» суточного рациона на первую половину дня, соблюдать режим питания (питаться 4 раза в день), сделать ужин менее калорийным, не есть на ночь. Необходимо систематически контролировать свой вес.

ВОПРОСЫ ЗАДАЮТ ЛАКОМКИ

Очень люблю все сладкое. Какое количество сахара в день можно употреблять здоровому человеку?

Средняя норма употребления сахара для здорового человека, ведущего подвижный образ жизни и не страдающего избыточной массой тела, не должна превышать 80 г в день.

В указанное количество включается как сахар, который мы употребляем с чаем, так и тот, который находится в варенье, пирожных, других кондитерских изделиях. Так, в пирожном с кремом его содержится около 30 г, в 100-граммовой порции мороженого — примерно 16 г.

Для учета количества употребляемого сахара напомним: одна чайная ложка сахарного песка весит 7 — 9 г, один кусочек сахара-рафинада — 7 г.

Сахар (свекловичный или тростниковый), представляющий собой почти чистую сахарозу, очень быстро расщепляется в организме на глюкозу и фруктозу, всасывается в кровь и буквально через несколько минут превращается в источник энергии. С быстрым усвоением сахара связано благотворное действие горячего сладкого чая при утомлении. Глюкоза необходима в первую очередь для питания тканей головного мозга, мышечной системы, поддержания определенного уровня сахара в крови.

В каких же случаях, при каких заболеваниях ограничивать количество сахара в рационе питания? Уже давно установлено, что неумеренное употребление сахара способствует ожирению. Это объясняется не только высокой калорийностью продукта (100 г сахара дают организму 375 ккал), но и возможностью превращения в организме человека сахара в жир.

Наблюдения, проведенные в последние годы, показали, что избыток в пище сахара ведет к повышенному образованию холестерина в крови, особенно у пожилых людей. А это, в свою очередь, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца.

Злоупотребление сахаром и сладостями способствует и развитию сахарного диабета, особенно у людей с наследственной предрасположенностью к этому заболеванию. Норма потребления сахара или сахарозаменителей при диабете устанавливается лечащим врачом-эндокринологом.

Я очень люблю мороженое и иногда съедаю по 2 — 3 пачки в день. Чем полезен этот продукт, можно ли его есть в больших количествах?

Несмотря на то что мороженое не только вкусный, но и ценный продукт питания, есть его помногу не следует. Ведь содержание жира в пломбире достигает 15%, а 100 г этого продукта дают организму 226 ккал. В сливочном мороженом на долю жиров приходится 10%, соответственно и калорийность его ниже — 178 ккал, в молочном содержится около 3,5% жира, а калорийность составляет 125 ккал.

Количество же молочного белка и сахара в этих видах мороженого примерно одинаково. Помимо белков, жиров и углеводов, в мороженом содержатся минеральные вещества (калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо), а также некоторые витамины.

В плодово-ягодном мороженом много минеральных веществ и витаминов, так как его делают из свежих и замороженных плодов и ягод, содержащих витамин С. В нем сохраняются почти все ценные пищевые вещества,

содержащиеся в исходном сырье, практически нет жира и белка. Большое содержание сахара (не менее 25%) делает этот продукт высококалорийным.

Мороженое не рекомендуется тем, кто склонен к полноте, в день можно съедать не больше 100-граммовой пачки, при этом другие сладости в рационе надо ограничить.

Людям, страдающим сахарным диабетом, ожирением, болезнями желудка, печени, почек, имеющим тонзиллит, бронхит, хронические заболевания верхних дыхательных путей, мороженое противопоказано.

Какое количество меда рекомендуется включать в рацион питания?

Мед — вкусный и высокопитательный продукт. Благодаря содержанию глюкозы, фруктозы, витаминов, минеральных веществ и ферментов он оказывает общеукрепляющее действие на организм. Широко известна его польза для пищеварения, особенно при вялости кишечника.

Суточная доза меда для здорового человека не должна превышать примерно трех столовых ложек (70 — 80 г) при условии, что сахар и конфеты из рациона исключены. Эту порцию лучше разделить на несколько приемов.

Следует иметь в виду, что у некоторых людей, имеющих повышенную кислотность, мед, съеденный натощак, вызывает изжогу. Чтобы избежать этого, его лучше добавлять в кашу, творог, молоко. Учтите также, что порой мед вызывает аллергию. Есть его в этом случае, конечно, не стоит. Увлекаться медом не следует и страдающим панкреатитом (поджелудочная железа «не любит» сладкое, особенно натощак), сахарным диабетом.

Всем ли можно есть халву? Каков ее состав?

Готовят халву из семян кунжута, подсолнечника, арахиса и карамельной массы, сбитой с пенообразующим веществом — отваром мыльного корня. Халва является излюбленным лакомством народов Востока и в переводе с арабского языка означает «сладость».

В халве содержится много сахара и растительных масел, что делает ее высококалорийным продуктом (100 г дают 500 ккал), поэтому халву не рекомендуется употреблять при ожирении, исключается она и из рациона больных диабетом.

Чем полезны финики?

Финики отличаются от других известных нам плодов чрезвычайно малым содержанием воды, высокой питательностью и калорийностью (100 г поставляют организму 282 ккал). Поскольку фруктоза и глюкоза, содержащиеся в них, хорошо усваиваются, финики полезны, когда необходимо быстро восстановить силы. Однако, как и другие сладости, эти плоды способствуют образованию жира в организме. Поэтому, употребляя финики, надо соответственно уменьшить количество сахара в рационе.

Чем полезен шоколад? Всем ли можно его есть?

Шоколад — это любимый десерт не только детей, но и многих взрослых. Основой для его изготовления служат какао-бобы и сахар. Шоколад — высококалорийный питательный продукт. В нем содержится большое количество легкоусвояемых углеводов. В состав шоколада входят также жиры, белки, минеральные вещества (преобладают калий и фосфор). Тонизирующий эффект шоколада связан прежде всего с наличием в нем кофеина и теобромина.

Шоколад исключают из рациона тех, кто страдает ожирением и сахарным диабетом. Причина — высокое содержание в шоколаде сахара. Калорийность шоколада высокая: 100 г этого лакомства дают организму от 540 до 580 ккал.

Однако сказанное не означает, что даже в праздничный день нельзя полакомиться небольшим кусочком шоколада или шоколадной конфетой.

Чем можно заменить сахар людям с избыточным весом?

При склонности к избыточному весу можно использовать заменители сахара, применяемые при сахарном диабете, такие как ксилит, сорбит, сластилин, сахарин.

Ксилит — один из наиболее распространенных заменителей сахара. По сладости он примерно равен обыкновенному сахару, однако не оказывает существенного влияния на массу тела и на уровень сахара в крови больного диабетом. Суточная доза ксилита не должна превышать 30 — 35 г, иначе может наступить расстройство пищеварения (поносы).

Сорбит менее сладок, чем ксилит. Дневная его норма — не более 35 г. Он, как и ксилит, стимулирует перистальтику кишечника, оказываясь полезным при запорах. Придавая пище сладкий вкус, сорбит усваивается организмом без участия инсулина и не приводит к повышению уровня сахара в крови.

Энергетическая ценность (калорийность) ксилита и сорбита такая же, как и других углеводов, один их грамм дает организму около 4 ккал. И ксилит, и сорбит обладают также желчегонным действием, что может оказаться полезным при таких сопутствующих заболеваниях желчного пузыря, как, например, хронический холецистит, некоторые формы функциональных нарушений желчного пузыря. Желчегонное и послабляющее действие ксилита и сорбита более выражено при приеме их натощак. Однако чаще всего ксилит и сорбит применяют с чаем, вместо сахара.

Ксилит получают при переработке растительного сырья, например кукурузных кочерыжек, хлопковой шелухи.

Сорбит содержится в значительных количествах во многих растениях, в водорослях, рябине. Он является промежуточным продуктом при производстве аскорбиновой кислоты.

Лечащий врач может порекомендовать на определенный срок исключить полностью рафинированный сахар из рациона человека, страдающего избыточным весом или диабетом. При хронических заболеваниях желчного пузыря, при заболеваниях кишечника возможен прием ксилита или сорбита наряду с небольшим количеством сахара. После 2 — 3 месяцев применения ксилита или сорбита рекомендуется сделать перерыв на месяц.

Сластилин также используют в качестве заменителя сахара. Он низкокалориен, не содержит в своем составе углеводов. Одна таблетка сластилина соответствует по вкусу почти половине чайной ложки сахарного песка. 5 — 6 таблеток в день для подслащивания чая — вполне достаточное количество.

Сахарин является производным бензойной кислоты, получают его синтетически. Используют сахарин по рекомендации лечащего врача в качестве заменителя сахара. В малом количестве сахарин безопасен и применяется на протяжении десятилетий людьми, страдающими диабетом, а также избыточным весом как в нашей стране, так и в других странах.

Предположения о канцерогенности сахарина не нашли подтверждения. Для облегчения дозировки сахарин растворяют в воде и добавляют в пищу (в чай) чайной ложкой или пипеткой. При этом оказывается вполне достаточным использование в течение дня 1 — 2 таблеток сахарина. Энергетической ценности (калорийности) сахарин не имеет.

НЕ ЖИРОМ ЕДИНЫМ...

Сразу заметим, что наш рассказ о достоинствах маложирного молока, творога, кефира, сметаны ни в коем случае нельзя рассматривать как предложение заменить ими и без того скудный ассортимент жирных молочных продуктов. Речь идет исключительно о необходимости расширять молочный прилавок. Причем так, чтобы потребители имели возможность выбора в соответствии со своими вкусами или рекомендациями врача.

Когда человек молод и здоров, тратит за день достаточно энергии, ему ничто не мешает руководствоваться в первую очередь своим аппетитом. Если же наши энерготраты невелики, если мы отягощены лишним весом, если мы подвержены атеросклерозу, если частенько прибегаем к валидолу и нитроглицерину, если содержание холестерина в крови оставляет желать меньшего, если... (к сожалению, многие могут продолжить этот печальный перечень), то аппетит становится плохим компасом, и все чаще приходится прислушиваться к советам диетологов.

Американцы, например, уверяют, что отмеченные в их стране уменьшение сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как ишемическая болезнь, инфаркты, и увеличение продолжительности жизни в значительной мере вызваны изменением структуры питания, достигнутым за последние пять — семь лет.

Без сомнения, на пути к здоровому образу жизни некоторые вехи уже обозначены достаточно четко: одна из них — меньшее потребление животного жира.

Стабильный поставщик животного жира в нашем рационе — молоко. Казалось бы, вот оно, решение проблемы: поменьше молочного. Однако молоко — это особый продукт. В нем содержится более ста компонентов: жирные кислоты, аминокислоты (основа ценнейшего животного белка), молочный сахар, минеральные вещества, ферменты, витамины. Молоко занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения: оно легко переваривается и хорошо усваивается организмом, доставляя ему самый широкий спектр полезных веществ. Недаром это первый продукт, с которым встречается человек, появившись на свет.

Белки молока — не менее ценные, чем те, что содержатся в мясе или рыбе, — обеспечивают весь спектр незаменимых как для ребенка, так и для взрослого человека аминокислот, которые не синтезируются в организме, а должны поступать с пищей. Молочные белки богаты метионином — аминокислотой, имеющей большое значение для обеспечения нормальной деятельности печени. Метионин играет заметную роль и в нормализации холестеринового обмена, а это важно для профилактики атеросклероза.

Из минеральных веществ молоко насыщено солями кальция, фосфора, магния, железа, натрия. Ни одно пищевое вещество не передает организму человека кальций и фосфор лучше, чем молоко.

Понятно, что молоко и молочные продукты должны занимать в питании одно из ведущих мест.

Так что же делать? С одной стороны, встает вопрос о необходимости снижения количества жиров в нашем рационе, с другой — нельзя исключить или существенно сократить (в отличие, например, от жирного мяса и говяжьего жира) столь ценные и постоянно употребляемые продукты, как молоко и его производные.

Вот почему во всех развитых странах наряду (подчеркиваем это) с жирными выпускаются молочные продукты и с пониженным содержанием жира. Уменьшение жирности продукта ведет к уменьшению его калорийности, и в то же время все остальные составляющие молока (белки, минеральные вещества и другие) сохраняются.

Продукты	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорийность, ккал
Молоко цельное				
3,2% жирности	2,8	3,2	4,7	58
1,5% жирности	2,8	1,5	4,8	44
Молоко обезжиренное	3,0	0,05	4,7	31
Творог				
жирный	14,0	18,0	2,8	232
полужирный	16,7	9,0	2,0	159
нежирный	18,0	0,6	1,8	88
Кефир				
жирный	2,8	3,2	4,1	56
2,5% жирности	2,9	2,5	3,9	53
нежирный	3,0	0,05	3,8	30
Сметана				
30% жирности	2,6	30,0	2,8	293
20% жирности	2,8	20,0	3,2	206
10% жирности	3,0	10,0	2,9	116

Как видим, с уменьшением жира в продукте калорийность его резко снижается, количество углеводов изменяется незначительно, а количество белков, представляющих основную ценность в молочных продуктах, даже несколько возрастает.

В большинстве западноевропейских стран вот уже много лет питьевое молоко выпускается трех видов: с содержанием жира до 3,5%, частично обезжиренное — 1,5 — 1,8% и обезжиренное — не более 0,3% жира. В США значительная часть реализуемого молока имеет жирность 1%.

Все популярнее становится творог из обезжиренного молока, незрелые сыры типа коттедж-чиз (наш аналог — «домашний»), в которых жира немного.

Молочные продукты с пониженной жирностью во многих странах по праву заняли достойное, «престижное» место. Это заслуга не только диетологов, широко пропагандирующих культуру питания, но в первую очередь — производителей продуктов. Они сумели разработать и внедрить технологии, позволившие снизить количество жира не в ущерб вкусовым качествам.

И в нашей стране делаются подобные шаги в сторону маложирных молочных продуктов. Однако шаги эти очень робкие, иногда просто неуклюжие. Бывает, что на какое-то время молоко с пониженной жирностью в

отдельных регионах начисто вытесняет цельное, что, естественно, дискредитирует идею рационального питания и сводит на нет все пропагандистские усилия диетологов. Еще раз повторяем, что маложирные продукты должны быть на прилавке рядом с обычными, что ситуация эта должна стать стабильной и что каждый продукт имеет свой адрес.

Существует и другая проблема: у нас зачастую обезжиренные продукты по вкусу уступают традиционным. Однажды попробовав, вторично покупать их уже не хочется. И даже люди, «диетически» просвещенные, предпочитают слушать голос желудка, а не руководствоваться здравым смыслом.

И все же в вопросах производства и потребления молока и молочных продуктов с пониженной жирностью заметны благоприятные перемены. Конечно, явление это далеко не повсеместное, но появились счастливчики, которым удается реализовать советы диетолога и купить в магазине нежирное молоко, сметану, кисломолочные напитки.

Надо заметить, что лечение обезжиренными молочными продуктами применяется издревле. Так, в Энциклопедическом словаре Брокгауза и Эфрона читаем, что при катарах желудка (так раньше называли гастриты), при некоторых заболеваниях кишечника и мочекислом диатезе «дает поразительные результаты» обычная молочная сыворотка, которая образуется в процессе приготовления творога.

Сыворотка низкокалорийна и сохраняет ценные для организма вещества: белок, молочный сахар, соли кальция и фосфора, витамины группы В и аскорбиновую кислоту. Свежую молочную сыворотку можно использовать при приготовлении многих блюд — супов, молочных киселей, желе — вместо воды и частично молока.

От старого русского слова «пахтать» — сбивать сливки в масло — произошло название незаслуженно забытого ныне пищевого продукта. Пахта мало отличается от обезжиренного молока, но в нее переходит почти весь лецитин, а он способствует нормализации жирового обмена.

Калорийность пахты почти в два раза ниже калорийности цельного молока. Из нее получаются вкусные кефир и простокваша, они особенно полезны в пожилом возрасте.

Вообще кисломолочные напитки заслуживают особого внимания. Простокваша, кефир, ацидофилин сохраняют все полезные вещества, содержащиеся в молоке. Обладая всеми положительными качествами своих «жирных» собратьев, при пониженной жирности они имеют еще и дополнительные диетические качества. То же относится и к сырам с низким содержанием жира.

Маложирные и обезжиренные молочные продукты замечательны еще и тем, что как бы специально созданы для проведения разгрузочных дней. Убеждать в их пользе людей, страдающих избыточным весом, не приходится.

Кто-то может сказать: «Зачем мне маложирные продукты, когда я просто могу уменьшить потребление обычных?». Опыт диетологов убеждает, что очень трудно перейти от привычного количества еды к меньшему — в этом, кстати, причина многих неудачных попыток похудеть. Надо подходить к делу реалистичней: сохранив привычный объем пищи, уменьшить ее калорийность. Достаточное количество пищи создает ощущение сытости, что поддерживает вас в стремлении сбросить лишний вес.

МЯСО И РЫБА — ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Блюда, приготовленные из мяса, рыбы, птицы, необходимо включать в повседневный рацион, особенно в меню детей и молодых людей, а также тех, кто занят напряженным физическим трудом. Эти блюда — источник необходимого организму животного белка. Однако следует отметить, что при избыточном весе надо отдавать предпочтение менее жирным сортам мяса, рыбы, птицы. Что касается калорийности, то, в пересчете на 100 г продукта, у говядины она составляет 218 ккал, крольчатины — 183, курицы — 241, трески — 69 ккал.

МЯСО

Пищевая ценность мяса зависит от количества и качества белковых веществ и от наличия в нем жиров.

Какое мясо следует употреблять — говядину, баранину или свинину? Известно, что жители Средней Азии и Кавказа предпочитают мясо молодого барашка; в Татарстане любят конину; северяне предпочитают оленину. Однако больше всего в нашей стране используют в рационе питания говядину и свинину.

Все виды мяса объединяет одна характерная черта — богатое содержание полноценного животного белка, который содержит все незаменимые аминокислоты. А какой вид мяса включать в рацион — это во многом вопрос вкуса, а также сложившегося в семье и регионе стереотипа питания. Конечно, нельзя сбрасывать со счетов и материальные возможности приобретения того или иного вида мяса.

О вкусах вообще не принято спорить, а за обеденным столом тем более: один предпочитает бифштекс с кровью, другой — отварную телятину, третий — свиную отбивную, четвертый — шашлык из баранины. И те и другие будут правы. Установлено, что аминокислотный состав говядины, телятины, свинины и баранины очень близок, все эти виды мяса, с точки зрения аминокислотного состава, практически равноценны, за одним исключением: аминокислот лизина больше всего в свинине.

Содержание белка в говядине — 18,6 — 20 %, в свинине — 14,3 — 17%, в баранине — 15,6 — 20%, в мясе кролика — 21,1%, кур — 18,2 — 21,2 %, индюшат — 18,5 — 21,7%, гусей — 15,2 — 17%.

Содержание жира в мясе колеблется в широких пределах (от 2 до 50%) и зависит от вида мяса, возраста животного или птицы, части туши. Так, говяжья вырезка содержит 20% белка и всего 2,8% жира, а грудная часть — 16,3% белка и 18,7% жира. В состав этого жира входят главным образом насыщенные жирные кислоты. В некоторых животных жирах, в частности в свином жире, наряду с насыщенными содержатся и полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая). Именно это послужило основой для рекомендаций диетологов людям пожилого возраста: при преимущественном включении в повседневное питание растительных жиров использовать и свиной жир, естественно, в небольшом количестве.

В диетическом питании обычно рекомендуется использовать мясо, содержащее небольшое количество жира. Малое количество жира характеризует такие виды мяса, как телятина (0,9 — 2,0 %), мясо кролика (11%). Некоторые врачи-диетологи не считают баранину диетическим мясом. Однако это неправильно. Содержание жира в баранине колеблется от 9,6 до

16,3% и практически не отличается от жирности говядины (9,8 — 16%). Баранина хорошо переваривается желудком, и Гиппократ поэтому считал ее наилучшим мясом для больных. Разумеется, в лечебном питании используют нежирные сорта баранины.

Значительным содержанием жира отличается мясо водоплавающей птицы, например гусей (27,7 — 39 %), уток (24,2 — 38%), что ограничивает его применение в лечебном питании. Что касается куриного мяса, жирность которого составляет от 8,2 до 18,4%, оно всегда высоко ценилось диетологами. Куриное «белое» мясо по своим диетическим свойствам можно поставить в один ряд с телятиной. Нежность куриного мяса связана прежде всего с тем, что в нем, особенно в грудных мышцах, содержится значительно меньше соединительных тканей, чем в мясе говядины.

Общее количество минеральных веществ в мясе составляет около 1 %. Мясо содержит в своем составе довольно много калия (325 мг в 100 г говядины, 397 мг в 100 г косули), фосфора (168 — 190 мг в 100 г. баранины, 188 — 200 мг в 100 г говядины). В мясе содержатся соединения железа, особенно много его в свиной и говяжьей печени. Железо, содержащееся в мясе, отличается хорошей усвояемостью. Этим и объясняются советы диетологов включать мясо в рацион питания людей, страдающих анемией (малокровием).

В мясе содержатся витамины группы В, особенно богато ими мясо беконной свинины и молодых поросят: витамина B_1 (до 1,4 мг в 100 г). Витамина B_2 много в телятине (0,24 мг в 100 г), витамина PP — в баранине (3,8 мг в 100 г), в мясе кролика (6,2 мг в 100 г), в оленине (5,5 мг в 100 г), телятине (6 мг в 100 г).

При тепловой обработке мяса витамины частично разрушаются. Так, например, витамина B_1 теряется до 42 — 45% при жарении и варке и до 30% при тушении.

Важной составной частью мяса являются экстрактивные вещества, которые придают ему аромат и возбуждают деятельность пищеварительных желез. Экстрактивные вещества делятся на азотистые и безазотистые. Азотистые экстрактивные вещества — это карнозин, креатин, ансерин, пуриновые основания и др.

Экстрактивные вещества обусловливают цечность мясного бульона в лечебном питании. Бульон способствует повышению аппетита и общего тонуса организма не только у здорового человека, но и у тех, кто страдает хроническим гастритом с пониженной секрецией желудочного сока, анемией, истощением.

Количество экстрактивных веществ в мясе увеличивается с возрастом животных. Этим объясняется лучший аромат и наваристость бульонов из мяса взрослых животных.

При отваривании мяса экстрактивные вещества переходят в бульон. Вываренное мясо используют в диетическом питании в тех случаях, когда не следует возбуждать и усиливать выделение желудочного сока, а, напротив, необходимо щадить слизистую оболочку желудка, например при обострении хронического гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, обострении хронического панкреатита, при некоторых других заболеваниях органов пищеварения.

Пуриновые основания («пурины») заслуживают особого внимания. Дело в том, что они способствуют образованию мочевой кислоты в организме

человека, а при их избыточном поступлении в организм возможны нарушения в обмене веществ и обострение подагры. Экстрактивных веществ, в частности пуриновых оснований, содержится в жареном и тушеном мясе больше, чем в отварном. Поэтому жареное и тушеное мясо, наваристые мясные бульоны ограничивают или даже исключают из рациона людей, страдающих подагрой.

Избыток экстрактивных веществ, содержащихся в мясном бульоне, может являться фактором, способствующим развитию атеросклероза. Имеются данные, свидетельствующие о неблагоприятном влиянии избытка этих веществ на функции почек и печени при различных их поражениях. Становится понятным, почему специалисты-диетологи людям пожилого возраста, особенно в тех случаях, когда имеет место сочетание атеросклероза с отложением солей, хроническими заболеваниями печени и почек, обменным полиартритом, подагрой, рекомендуют ограничить или даже исключить на определенное время из рациона наваристые мясные бульоны, ограничить употребление мяса до 2 — 3 дней в неделю и есть его только в отварном виде.

Безазотистые экстрактивные вещества — это гликоген, глюкоза, молочная кислота. По своей активности они значительно уступают азотистым экстрактивным веществам.

При приготовлении мясного бульона появляющуюся при кипении пену снимают шумовкой, а жир, всплывающий на поверхность, рекомендуется снимать и использовать для поджаривания лука и кореньев; если жир не снять, то он от длительного воздействия тепла может придать бульону привкус сала. Наличие пены портит внешний вид бульона, а количество белковых веществ в ней невелико, поэтому пену, в отличие от всплывающего на поверхность бульона жира, обычно не используют.

Как уменьшить количество экстрактивных веществ мяса в нашем рационе? При изготовлении мясных диетических блюд целесообразно использовать нежирную говядину, телятину, кур, индеек, кролика, мясную свинину.

Можно готовить так называемый вторичный мясной бульон. Для этого мясо, нарезанное небольшими кусочками, весом до 100 г, положить в воду, довести до кипения и поварить 5 минут. Полученный первичный бульон слить, мясо залить свежей водой и варить до готовности. Во вторичном бульоне экстрактивных веществ будет меньше. Для получения «слабого» мясного бульона можно не сливать первичный бульон, а сварить обычный бульон, а затем наполовину разбавить его кипяченой водой.

Подчеркнем: быстрее и в большем количестве экстрактивные вещества переходят в воду при варке мяса мелкими кусками.

Ценными продуктами диетического питания являются субпродукты. Особое место среди них занимает печень, в которой содержится много белка, витамины А, группы В, С, широкий спектр минеральных веществ, в том числе легкоусвояемое железо. Печень и блюда из нее полезно включать в рацион питания при малокровии.

Широко применяется в лечебном питании язык. В нем мало соединительной ткани, он хорошо переваривается и усваивается организмом.

Сердце содержит много белка, мало жира, богато минеральными солями, содержит железо.

Мозги содержат 11,7% белка, 8,6% жира, соединения железа, магния, калия, но особенно много в них фосфора (321 мг%). Речь шла о говяжьих

субпродуктах, однако в диетическом питании используют и свиные субпродукты, а также печень птиц.

Хорошие кулинарные качества имеет телячья, говяжья, свиная печень. Используют печень для приготовления вторых блюд (печень жареная, по-строгановски) и холодных закусок (например, паштета).

РЫБА

Рыба не уступает мясу по своим пищевым и кулинарным качествам. С древних времен рыба играла важную роль в питании человека. Ее едят вареную, жареную, тушеную, печеную. Ее солят, коптят, вялят, маринуют.

В северных районах Сибири употребляют «строганину» — сырое мороженое мясо осетровых и сиговых рыб. Однако диетологи не рекомендуют подобное сыроедение, так как оно может привести к различным глистным заболеваниям.

Мясо рыбы отличается легкой перевариваемостью и хорошей усвояемостью. По сравнению с мясом теплокровных животных оно быстрее переваривается пищеварительной системой человека. Так, например, треска, форель или осетрина остаются в желудке от 2 до 3 часов, в то время как говядина или курятина — от 3 до 4.

Рыбные блюда широко используются как в повседневном рационе, так и в диетическом питании.

В отличие от мяса рыба обладает некоторой «приедаемостью», что следует учитывать при составлении меню (чередовать рыбные блюда с другими блюдами, содержащими животный белок, — мясом, молочными продуктами, яйцами).

На вопрос «что полезнее — мясо или рыба?» специалисты по питанию отвечают: в равной степени полезно и то и другое. Чередование мяса и рыбы разнообразит наш рацион и является одним из необходимых условий рационального питания для большинства людей (кроме вегетарианцев).

В рыбе содержится от 10 до 23% белков и от 0,2 до 30% жиров. Белки рыбы хорошо сбалансированы по своему аминокислотному составу, они столь же полноценны, как и белки мяса, яиц, молочных продуктов, к тому же отличаются более высоким содержанием такой незаменимой аминокислоты, как метионин.

В одних рыбах (макрурус, мойва) белка — 10 — 13%, в других значительно больше — до 21 — 22% (горбуша, кета, тунец). Сравнительно с мясом животных в рыбе в несколько раз меньше соединительной ткани. Это и обусловливает быстрое разваривание (15 — 25 минут, в зависимости от размера порции) и нежную консистенцию рыбы после тепловой обработки. Учитывая это, во многих диетических рационах, например в лечебном питании при обострении гастрита с повышенной кислотностью, язвенной болезни, хронического панкреатита, в которых разрешено только измельченное мясо в виде кнелей и паровых котлет, рыбу используют куском.

Если предположить, что человеку необходимо в день 100 г белка, из которых примерно половину должны составлять белки животного происхождения, то суточную потребность в животном белке обеспечат с избытком 250 г рыбного филе или 200 — 300 г вареной рыбы. В 100 г вареного рыбного филе содержится столько же белка, сколько содержится его в куриных яйцах или в 3 стаканах молока.

По содержанию жира рыб разделяют на три группы: тощие, у которых содержание жира не превышает 4% (треска, хек, навага, минтай, макрурус, окунь речной, судак, камбала, щука, путассу, ледяная рыба, форель); средней жирности, содержащие 4 — 8% жира (окунь морской, ставрида, горбуша, зубатка, карп, сельдь нежирная), и жирные, содержащие более 8% жира (жирная сельдь, осетровые, палтус, миноги, угорь).

Особенностью жиров рыбы является высокое содержание в них ненасыщенных жирных кислот, в частности линолевой, линоленовой, арахидоновой.

Жиры рыб богаты витаминами A и D. Витамина A в рыбе содержится во много раз больше, чем в мясе. Наибольшее количество витамина A (от 0,5 до 0,9 мг в 100 г продукта) обнаружено в мясе меч-рыбы, тунца, морского угря, акулы. Наиболее богата витамином A печень трески: в 100 г печени трески в собственном жире (консервы) содержится 4,4 мг витамина A.

Содержание витаминов группы B в рыбе такое же или несколько меньшее, чем в мясе теплокровных животных.

В лечебном питании чаще используют маложирные сорта рыб, особенно при лечении ожирения, когда необходима малокалорийная пища, а калорийность рыбы зависит прежде всего от количества содержащегося в ней жира.

Из минеральных веществ в рыбе содержатся фосфор, калий, кальций, натрий, магний. В небольших количествах в тканях рыбы, особенно морской, представлены железо, медь, цинк, йод, бром, фтор. В теле морских рыб концентрируется больше минеральных элементов, чем в пресноводных рыбах, в частности, значительно больше йода и фтора. Интересно в связи с этим отметить, что заболевания, связанные с недостатком в пище йода, например зоб, гораздо реже наблюдаются в приморских районах.

Содержание в рыбе экстрактивных веществ несколько меньше, чем в мясе теплокровных животных.

Экстрактивные вещества рыбы представлены в основном креатином, креатинином, ксантином, гипоксантином, аминокислотами (гистидин, аргинин, аланин, валин и др.), молочной кислотой, гликогеном, инозитом и др.

Именно они обусловливают значительное повышение секреции пищеварительных желез при употреблении рыбных бульонов.

По содержанию пуринов рыба мало отличается от мяса животных. Пуринов много в сельди и консервах (шпроты, сардины), в связи с чем эти продукты исключают из рациона больных подагрой.

В лечебном питании чаще всего используют рыбу охлажденную и мороженую. Однако наиболее полезна свежая рыба. Именно в ней сохраняется наибольшее количество биологически активных веществ, прежде всего витаминов.

В некоторые диетические рационы включают слабосоленую рыбу. Соленая рыба, в том числе сельдь, требует вымачивания. Вымачивать ее можно в холодной воде, предварительно выпотрошив. Воду меняют сначала через час, потом через два и четыре часа. После двенадцати часов подобного вымачивания содержание соли в рыбе уменьшается в 3 — 4 раза. Можно вымачивать сельдь в молоке или в холодном настое чая.

Пряносоленую, маринованную, копченую рыбу в лечебном питании при избыточном весе, а также при заболевании органов пищеварения не используют.

Благотворное влияние на обмен веществ океанической рыбы при атеросклерозе, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца диетологи

связывают с содержащимися в этой рыбе солями йода, аминокислотой метионином и ненасыщенными жирными кислотами.

Высокой питательной ценностью отличается икра рыб.

Приходится только сожалеть, что нам (во всяком случае подавляющему большинству) она сейчас недоступна, впрочем как и хорошая рыба.

ПРОДУКТЫ МОРЯ

В отличие от мяса и рыбы бесспорную ценность для всех людей, в том числе и полных, имеют продукты моря.

К ним относятся продукты животного и растительного происхождения. Это кальмары, креветки, омары, лангусты, крабы, мидии, морской гребешок, трепанги, кукумария, морская капуста. К продуктам моря относят и мясо китов.

Диетическая ценность нерыбных продуктов моря определяется особенностями их химического состава.

При малой жирности эти продукты являются богатым источником полноценных белков, многих микроэлементов, особенно йода.

По высокому содержанию йода морская капуста занимает особое место (содержание йода в ней составляет 0,25% из расчета на сухое вещество). Это служит основанием для включения морской капусты в рационы лечебного питания при атеросклерозе и ишемической болезни сердца. Морскую капусту наряду с другими продуктами моря включают в пищевой рацион при нарушениях со стороны щитовидной железы, когда показано применение препаратов йода.

Морская капуста применяется и в качестве слабительного средства при некоторых видах функциональных запоров. Слабительное действие связано со способностью морской капусты сильно набухать и, увеличиваясь в объеме, вызывать раздражение рецепторов слизистой оболочки кишечника.

Низкая калорийность морской капусты позволяет использовать ее при лечении ожирения.

В продуктах моря содержатся витамины группы В, а также витамин С.

В диетическом питании используется паста «Океан». Она хорошо усваивается, оказывает благотворное влияние на жировой обмен.

Промышленность выпускает консервы «Мясо криля с морской капустой», сочетающие полезные свойства продуктов моря. Эти консервы можно использовать в качестве закуски или гарнира ко вторым блюдам.

Следует, однако, иметь в виду, что морская капуста противопоказана при некоторых заболеваниях, например при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита с повышенной кислотностью, при заболеваниях кишечника, сопровождающихся расстройствами. По содержанию минеральных веществ, включая микроэлементы, нерыбные продукты моря значительно превосходят мясо животных и рыб.

В заключение хочется еще раз подчеркнуть, что разнообразный рацион необходим каждому человеку. Поэтому и людям полным не надо бояться включать в меню мясо, птицу, рыбу. Напомним, что толстеем мы не от постной говядины, крольчатины, трески или минтая, а от сливочного масла, сала, жирного мяса.

НАШИ ДРУЗЬЯ — ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

ОВОЩИ

Для каждого из овощей характерен свой витаминный состав. Так, в моркови, помидорах, петрушке содержится много каротина. Белокочанная капуста богата витамином У. Чемпион по содержанию витамина С среди овощей — красный сладкий перец, в 100 г которого содержится 250 мг этого ценного витамина. Однако зимой и ранней весной роль основных поставщиков витамина С выполняют картофель, капуста, свежая и квашеная, и зеленый лук.

В наибольшей степени витамины сохраняются в овощах, употребляемых в свежем виде. Кулинарная обработка, особенно длительная варка и тушение, снижает содержание витаминов в овощах. В то же время такие методы консервирования, как быстрое замораживание, квашение, сохраняют значительную часть витаминов на длительный период, вплоть до нового урожая овощей.

Малая калорийность овощей приобретает особое значение в последние десятилетия, превратившись из недостатка продукта в его завидное преимущество. Человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, склонному к полноте, очень важно получить ощущение сытости (объемные овощные блюда быстро насыщают), в то же время не превысив квоту калорийности суточного рациона, предписанную лечащим врачом.

Сравним калорийность некоторых продуктов: 100 г огурцов дают организму 14 ккал, белокочанной капусты — 27, салата — 17, цветной капусты — 30, баклажанов — 24, кабачков — 23, томатов — 23, тыквы — 25 ккал. А калорийность того же количества сливочного крестьянского масла — 661, топленого масла — 887, сыра — 350 — 380, свиного шпика — 841 и т. д. Комментарии, как говорится, излишни.

Именно благодаря малой калорийности овощи находят широкое применение в лечебном питании людей, страдающих от избыточного веса. Огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, салат, капуста цветная и белокочанная содержат небольшое количество углеводов и полезны при сахарном диабете.

Овощи — важные поставщики минеральных веществ, необходимых организму, — калия, кальция, магния, фосфора, железа, различных микроэлементов.

В овощах есть органические кислоты (яблочная, лимонная и др.) и эфирные масла, которые во многом определяют вкус и аромат продукта. Стимулируя секрецию пищеварительных желез, они влияют на процесс пищеварения. Эфирные масла, воздействуя на обоняние, вызывают выделение пищеварительных соков еще до того, как мы приступим к еде. Сам вид овощей — красочных, ароматных — повышает аппетит. Начинайте обед с овощных закусок! Салаты, винегреты способствуют соответствующей подготовке пищеварительной системы к еде и усвоению пищи. Овощные гарниры, приправы повышают усвояемость мяса и рыбы.

Овощи включают буквально в каждый рацион лечебного питания. Однако более детальные рекомендации относительно выбора продуктов, их кулинарной обработки желательно получить от лечащего врача. Дадим лишь несколько советов, направленных на максимальное сохранение в овощах витаминов и других биологически активных веществ, в частности фитонцидов.

Лучше всего очищать и измельчать овощи непосредственно перед их

приготовлением. Свеклу, морковь, картофель для салатов рекомендуется варить в неочищенном виде. Лук, петрушку, укроп, другую зелень советуем класть в уже приготовленные блюда непосредственно перед подачей на стол.

Рассмотрим особенности некоторых овощей, их роль в питании.

Помидоры славятся превосходными вкусовыми качествами. Они очень полезны. В томатах имеется каротин — провитамин А, аскорбиновая кислота, витамины группы В. Из минеральных солей — калий, фосфор, железо, есть органические кислоты, клетчатка.

В настоящее время специалисты-диетологи считают, что помидоры можно рекомендовать практически всем. Особенно они полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Низкая калорийность помидоров позволяет включать их в рацион тех, кто имеет избыточную массу тела. Последние данные свидетельствуют о том, что щавелевой кислоты в помидорах не больше, чем, скажем, в картофеле. Меньше, чем в других овощах, содержится и пуринов, способных нарушать обмен веществ и приводить к развитию подагры. Поэтому не следует исключать помидоры из рациона людей, страдающих заболеваниями суставов и почек, связанными с нарушением обмена веществ.

Огурцы состоят на 95% из воды и привлекают не столько своей пищевой ценностью, сколько вкусовыми достоинствами и ароматом, активизирующим деятельность пищеварительных желез. А это, в свою очередь, улучшает усвоение пищи. В небольшом количестве в огурцах есть витамины (C, B_1, B_2). Из минеральных солей в них больше всего калия. Клетчатка огурцов стимулирует моторную функцию кишечника, поэтому огурцы полезны при хронических запорах.

Свежие огурцы рекомендуется включать в рацион страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени, почек, ожирением, при некоторых заболеваниях суставов, связанных с обменом веществ.

Морковь, особенно ярко окрашенные корнеплоды, содержит в большом количестве каротин, из которого в организме человека образуется витамин А. По содержанию каротина морковь превосходит многие другие овощи. Каротин лучше усваивается в присутствии жира, поэтому целесообразно есть морковь со сметаной или в виде салатов и винегретов, заправленных растительным маслом. Кроме каротина, в моркови есть и другие витамины: РР, С, группы В.

Богата морковь солями калия, поэтому свежая морковь, блюда из нее, морковный сок настоятельно рекомендуются страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Морковь необходимо включать в рацион при болезнях желудка и кишечника, почек, при запорах. Во время обострений некоторых заболеваний, например гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, морковь следует есть в отварном и измельченном виде.

Готовьте морковный сок и салаты из моркови непосредственно перед употреблением, так как каротин быстро теряет активность под влиянием кислорода воздуха.

Белокочанная капуста — существенный источник витамина С. В 100 г ее летом и осенью содержится до 30 мг этого витамина. В капусте есть и витамины группы В (значительная часть витаминов сохраняется и в квашеной капусте). Из минеральных веществ в ней содержатся калий, кальций, фосфор.

Капуста малокалорийна, поэтому врачи охотно включают ее — свежую и тушеную — в рацион больных, страдающих тучностью. Капуста полезна при запорах. Она содержит много клетчатки, повышает отделение желудочного сока.

Нередко специалисту-гастроэнтерологу или диетологу приходится отвечать на вопрос: можно ли есть капусту при язвенной болезни и гастрите? Однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Действительно, при обострении язвенной болезни следует воздержаться не только от наваристых мясных и рыбных бульонов, но и от насыщенных овощных отваров. При так называемом раздраженном желудке и повышенной секреции желудочного сока такие бульоны и отвары усиливают боль, дискомфорт в подложечной области, вызывают изжогу. Однако вне периода обострения можно включать в меню капусту в отварном виде, не очень наваристые щи и даже салат из свежей капусты, разумеется, при условии их хорошей переносимости.

Отличные вкусовые качества, набор биологически активных веществ, в том числе витамина У, позволяют считать капусту не только полезной, но и целебной. Но не следует в больших количествах употреблять капусту при склонности к метеоризму: она усиливает вздутие живота.

Тыква в отличие от своих ближайших родственников — арбуза и дыни — пользуется сравнительно малой популярностью. И совершенно незаслуженно, так как тыква полезна и вкусна и может найти самое широкое применение в кулинарии. Употребляют ее как в сыром, так и в печеном, вареном виде. Из нее можно приготовить салат, суп, запеканки, различные пюре с добавлением других овощей и фруктов. Хорошо сочетается тыква с пшенной и рисовой кашами. Из ее сладких сортов можно варить варенье и делать цукаты. Несложно приготовить в домашних условиях и сок из свежей тыквы. Для этого достаточно мякоть натереть на терке, а затем отжать и процедить получившийся сок.

В мякоти зрелой тыквы содержатся сахара (до 4,5%), витамины B1, B2, C, много каротина, соли калия, фосфора, магния. Клетчатки в мякоти содержится немного, поэтому блюда из тыквы, особенно пюре, не раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и рекомендуются при заболеваниях желудка и кишечника (гастрите, колите, язвенной болезни). Тыква оказывает хорошее мочегонное действие. Благодаря этому мякоть свежей тыквы и блюда из нее включают в диетические рационы при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы.

Кабачки в отличие от тыквы содержат меньше сахара (около 3%), зато богаче минеральными веществами, витамином C. Кабачки включают в диетический рацион больных, страдающих ожирением, сахарным диабетом, болезнями сердца и сосудов.

Баклажаны относятся к томатным овощам. В них содержатся витамины (PP, C, каротин), минеральные вещества (калий, фосфор). Как и кабачки, баклажаны малокалорийны, поэтому рекомендуются тучным людям. Баклажаны включают в рацион питания при сердечно-сосудистых заболеваниях, хронических болезнях почек.

Перец сладкий болгарский по содержанию витамина C (аскорбиновой кислоты) — один из самых богатых овощей. В красном зрелом перце витамина C содержится в несколько раз больше, чем, например, в апельсинах или мандаринах. В 40 — 50 г сырого сладкого перца содержится суточная потребность человека в витамине C. Много в сладком перце и каротина

(провитамина А). Есть в нем и витамины B_1, B_2, Е, РР. Из минеральных веществ особенно много в перце солей калия.

Салат из сладкого перца (в сыром виде) — источник витаминов — полезно включать в рацион питания как здоровых людей, так и тех, кто страдает различными заболеваниями, например атеросклерозом, гипертонической болезнью. При тепловой обработке часть витаминов теряется, поэтому особенно полезен сладкий перец в сыром виде.

В дыне содержится много полезных веществ. Среди них легкоусвояемые углеводы (сахара), витамин С, каротин. Из минеральных веществ особенно ценно наличие железа. В дыне, как и в арбузе, много воды. Содержание сахара колеблется в различных сортах от 7 до 15%. Ее рекомендуют включать в рацион питания как здоровых людей, так и тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек и печени. Дыню употребляют как в свежем, так и в вяленом виде. Из нее можно варить вкусное и ароматное варенье. Хорошая закуска и гарнир к мясным блюдам — маринованная дыня: кусочки дыни, очищенные от кожуры, помещают в стеклянные банки, заливают маринадом и пастеризуют.

Основная особенность арбуза — значительное содержание воды (до 90%). Арбуз хорошо утоляет жажду. Сладость арбуза зависит от легкоусвояемых человеком фруктозы и глюкозы (до 13%). Есть в арбузе клетчатка, пектиновые вещества, витамины С, B_1, B_2, РР, каротин (провитамин А), из минеральных веществ — калий, кальций, натрий, фосфор, железо.

Арбуз полезен всем здоровым людям, а при некоторых заболеваниях просто целебен, так как он обладает выраженным мочегонным действием, но при этом не раздражает почки и мочевыводящие пути. Врачи рекомендуют его при различных заболеваниях почек.

Благодаря содержанию железа и фолиевой кислоты, принимающей участие в кроветворении, арбуз используют с лечебной целью при малокровии. Полезен он также при хронических заболеваниях печени и сердечно-сосудистой системы. Применяют арбуз и при избыточном весе, проводя «арбузные» разгрузочные дни.

ВИТАМИННАЯ ЗЕЛЕНЬ

Кинза (кориандр посевной) — однолетнее травянистое растение, издавна культивируется во многих странах и считается одной из древнейших пряностей. О кориандре упоминается в Ветхом завете.

В кулинарии используют зелень и семена кинзы (кориандра). Кинза содержит кориандровое масло (особенно много его, до 2%, в семенах), сахара, крахмал, пектин, дубильные вещества, витамины — каротин (до 12 мг в 100 г), витамин С (до 160 мг). Эфирное масло оказывает благоприятное влияние на пищеварение — уменьшает метеоризм (вздутие кишечника), обладает желчегонным действием.

Кинза придает пище специфический, возбуждающий аппетит аромат и вкус, обогащает рацион витамином С, пищевыми волокнами.

Зелень кинзы добавляют в блюда за 15 минут до готовности, а еще лучше — в уже приготовленные блюда. Кинзу используют для приготовления салатов, добавляют в блюда из овощей, мяса, в соусы.

Кинза полезна как здоровому человеку, так и при многих заболеваниях, например при заболевании сердечно-сосудистой системы, почек, сахарном

диабете, хронических заболеваниях органов пищеварения (хронических гастритах, холециститах).

Кинза — непременный компонент меню долгожителей Кавказа. Ароматические и вкусовые качества, витамины С и каротин (провитамин А) позволяют диетологам отнести кинзу к ряду самых полезных и необходимых в повседневном питании продуктов.

Петрушка — травянистое растение семейства сельдерейных (зонтичных), культивируемое издавна как пряный овощ. Петрушка огородная бывает двух видов — листовая и корневая, оба вида считаются ценными ароматическими приправами.

В 100 г листьев и корней петрушки содержится 85 г воды, 3,7 г белков, 8 г углеводов, 1,5 г пищевых волокон, 0,1 г органических кислот. Калорийность 100 г зелени петрушки — 49 ккал.

Минеральный состав зелени петрушки: в 100 г содержится 340 мг калия, 79 мг натрия, 245 мг кальция, 85 мг магния, 95 мг фосфора, 1,9 мг железа.

Содержание витаминов в зелени петрушки (100 г): 5,7 мг каротина (провитамина А), 0,05 мг витамина B_1, 0,05 мг витамина B_2, 0,7 мг витамина PP, 150 мг витамина С.

В корешках петрушки больше калия, чем в зелени, однако меньше витамина С.

Благодаря нежному аромату и ненавязчивому вкусу петрушка является универсальной специей, используемой во многих блюдах. По содержанию витамина С зелень петрушки превосходит многие овощи и фрукты, в том числе лимоны и апельсины. Петрушка оказывает легкое мочегонное действие, способствует выведению солей из организма.

Петрушку называли в древности «петроселинум». то есть растущий на камне, выращивали ее под названием «горный сельдерей». Еще Авиценна считал петрушку лекарственным растением, полезным при некоторых заболеваниях почек.

Петрушка необходима в нашем повседневном рационе. Она не только украшает блюда, но и оказывает целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, заболеваниях печени и желчного пузыря, сахарном диабете. При хронических заболеваниях желудка и кишечника петрушка активизирует аппетит и способствует хорошему пищеварению.

Ревень — травянистое растение семейства гречишных. Мясистые черешки ревеня и прикорневые листья используют для приготовления салатов, а также первых блюд, например холодного свекольника.

Черешки ревеня содержат 91,5% воды, 0,7% белка, 2,5% углеводов, 1,0% пищевых волокон, 1,0% органических кислот. Калорийность 100 г продукта — 16 ккал, минеральный состав: 325 мг калия, 35 мг натрия, 44 мг кальция, 17 мг магния, 25 мг фосфора, 0,6 мг железа.

В 100 г черешков содержится 0,06 мг каротина (провитамина А), 0,01 мг витамина B_1, 0,06 мг витамина B_2, 0,1 мг витамина PP. 10 мг витамина С.

Кисловатый вкус черешков и прикорневых листьев ревеня объясняется содержанием в них лимонной, яблочной и щавелевой кислот.

Листья и черешки ревеня стимулируют деятельность органов пищеварения, оказывают легкое послабляющее действие и поэтому особенно рекомендуются при склонности к запорам.

Корни и корневища ревеня содержат в своем составе антрагликозиды в значительно большем количестве, чем листья и черешки. В медицинской

практике применяются полученные из корней и корневищ ревеня препараты, содержащие антрагликозиды, оказывающие послабляющее действие на толстый кишечник, их используют как слабительное средство при хронических запорах.

Листья и черешки ревеня полезно включать в рацион питания каждому. Учитывая высокое содержание калия, ревень показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Малая калорийность позволяет рекомендовать блюда из ревеня тем, кто страдает избыточным весом.

Салат. Салат посевной — травянистое растение семейства астровых (сложноцветных). Как овощная культура используется в пищу с глубокой древности. Салат применяют преимущественно сырым.

Листья салата содержат 94% воды, 1,5% белков, 2,3% углеводов, 0,8% пищевых волокон, 0,1% органических кислот.

Калорийность 100 г салата — 17 ккал, минеральный состав: 220 мг калия, 8 мг натрия, 77 мг кальция, 40 мг магния, 34 мг фосфора, 0,6 мг железа. Витаминный состав 100 г салата: 1,75 мг каротина (провитамина А), 0,03 мг витамина B_1, 0,08 мг витамина B_2, 0,65 мг витамина PP, 15 мг витамина С. В салате содержатся органические кислоты — яблочная, бензойная, щавелевая.

Салат (его листья и стебли) полезен людям любого возраста. Салат активизирует пищеварение, возбуждает аппетит, способствует сокращению желчного пузыря, стимулирует моторную функцию кишечника. Салат полезно включать в рацион тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ожирением, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями печени и желчного пузыря.

Одно ограничение: при мочекаменной болезни, сопровождающейся образованием оксалатных камней в мочевыводящих путях, салатом не следует увлекаться (из-за содержания в нем щавелевой кислоты).

Сельдерей — растение семейства зонтичных. Сельдерей издавна использовали как пряность, добавляя в мясные бульоны, жаркое, грибы.

В зелени сельдерея — 85% воды, 2% углеводов, 1% пищевых волокон. В 100 г зелени содержится 430 мг калия, 72 мг кальция, 77 мг фосфора, 1,3 мг железа, 4,5 мг каротина (провитамина А), 0,02 мг витамина B_1, 0,1 мг витамина B_2, 0,42 мг витамина PP, 38 мг витамина С. Много полезных веществ содержится и в корне сельдерея, широко используемом в кулинарии — его удобно заготавливать впрок.

Свежие и высушенные листья и корешки сельдерея улучшают вкусовые качества приготовленных блюд, обогащают их витаминами, минеральными веществами.

Характерный аромат и вкус сельдерея обусловлен эфирными маслами и органическими кислотами. Из-за наличия эфирных масел лечащий врач или специалист-диетолог может рекомендовать ограничить употребление сельдерея или даже исключить из рациона при заболеваниях, требующих строгой, щадящей диеты, например при обострении язвенной болезни, панкреатите.

В древней медицине Индии, Тибета врачи рекомендовали употреблять сельдерей тем, кто страдает раковыми заболеваниями. Сельдерей считался средством, способствующим повышению общего тонуса организма, физической и умственной работоспособности. Полезно включать сельдерей в рацион питания при заболеваниях почек (нефрит, мочекаменная болезнь), при воспалении предстательной железы (простатите). Зелень сельдерея оказы-

вает лечебное действие при склонности к полноте, при подагре, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Укроп огородный, или пахучий,— травянистое растение семейства сельдерейных (зонтичных). Упоминание об укропе можно найти в египетских папирусах. Укроп использовали и как пряность, и как лечебное средство. Зелень и семена укропа использовали при заболеваниях печени, при почечнокаменной болезни как легкое мочегонное и ветрогонное средство (при вздутии кишечника, связанном с повышенным газообразованием).

Укроп содержит эфирное масло, придающее ему специфический аромат. В 100 г зелени укропа — 86,5 г воды, 2,5 г белков, 4,1 г углеводов, 3,5 г пищевых волокон, 0,1 г органических кислот. Минеральный состав 100 г укропа: 335 мг калия, 43 мг натрия, 223 мг кальция, 70 мг магния, 93 мг фосфора, 1,6 мг железа. Калорийность 100 г укропа — 31 ккал. Разнообразен и витаминный состав: в 100 г зелени укропа — 1 мг каротина (провитамина А), 0,03 мг витамина B_1, 0,1 мг витамина B_2, 0,6 мг витамина РР, 100 мг витамина С.

Молодая зелень укропа ароматизирует, обогащает витаминными и минеральными веществами различные блюда — первые и вторые, горячие и холодные.

Укроп активизирует моторную функцию кишечника. Зелень укропа полезно включать в рацион питания повседневно.

В лечебном питании укроп рекомендуется при заболеваниях печени и желчного пузыря, при гастрите, особенно с пониженной кислотностью, при заболеваниях почек. Зелень укропа включают в рацион при избыточном весе, при повышенном газообразовании в кишечнике.

Шпинат — травянистое растение семейства маревых. В 100 г шпината — 91,2 г воды, 2,9 г белка, 2 г углеводов, 0,5 г пищевых волокон.

Минеральный состав зелени шпината: в 100 г содержится 774 мг калия, 106 мг кальция, 62 мг натрия, 82 мг магния, 83 мг фосфора, 2,5 мг железа. Калорийность 100 г шпината — 22 ккал.

Листья шпината — ценный витаминный продукт: в 100 г листьев содержится 4,5 мг каротина (провитамина А), 0,1 мг витамина B_1, 0,25 мг витамина B_2, 0,6 мг витамина РР, 55 мг витамина С.

Витамина С в шпинате больше, чем, например, в салате и щавеле. Благодаря содержанию витамина С и железа шпинат полезно включать в рацион питания при малокровии. Французские врачи называют шпинат «метлой желудка», отмечая его способность усиливать перистальтику кишечника, что очень важно при склонности к запорам.

Наибольшую витаминную ценность представляют салаты из молодых листьев шпината. Используют зелень шпината и для приготовления зеленых щей, супов, пюре.

Издавна шпинат применяют не только как пищевое, но и как целебное растение. Его полезно включать в рацион питания тем, кто страдает гипертонической болезнью, сахарным диабетом, ожирением. Следует, однако, иметь в виду, что из-за значительного количества щавелевой кислоты в листьях шпината блюда из него не рекомендуются при некоторых заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, например при почечнокаменной и желчнокаменной болезни. Диетологи рекомендуют исключать блюда из шпината (как и из щавеля) из рациона больных подагрой.

Щавель — многолетнее травянистое растение из семейства гречиш-

ных. Сочные, кислые на вкус молодые листья щавеля употребляют в пищу в сыром виде, а также используют для приготовления зеленых щей, супов. Щавель можно консервировать, солить.

Ранней весной щавель особенно ценен как источник витамина С. Свежий щавель содержит воды 92%, белков — 1,5%, углеводов — 4%, пищевых волокон — 1%, органических кислот — 0,7%. Калорийность 100 г щавеля — 19 ккал.

В 100 г щавеля содержится 500 мг калия, 15 мг натрия, 47 мг кальция, 85 мг магния, 90 мг фосфора, 2 мг железа.

Витаминный состав 100 г щавеля: 2,5 мг каротина (провитамина А), 0,19 мг витамина B_1, 0,1 мг витамина B_2, 0,3 мг витамина РР, 43 мг витамина С.

Благодаря содержанию витамина С и соединений калия, блюда из щавеля полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы — атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни. Наличие органических кислот и пищевых волокон в щавеле способствует улучшению перистальтики кишечника, что полезно при склонности к запорам.

Следует, однако, иметь в виду, что при некоторых нарушениях обмена веществ, сопровождающихся накоплением щавелевой кислоты и образованием при ее участии избыточного количества солей щавелевой кислоты (из которых могут формироваться песок и камни в почках и мочевыводящих путях), щавель и блюда из него рекомендуется исключать из рациона питания.

Следует отдавать предпочтение молодым листьям щавеля — в них меньше щавелевой кислоты, больше — яблочной и лимонной.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Фрукты и ягоды не только кладовая витаминов (С, каротина и др.). В них содержатся легкоусвояемые углеводы — сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза) и разнообразный ассортимент минеральных веществ, органические кислоты, фитонциды, пищевые волокна (клетчатка).

Яблоки — одни из самых распространенных в нашей стране плодов. В составе сахаров яблок преобладает глюкоза и фруктоза. Яблоки небогаты витамином С, однако в летнее и осеннее время являются существенным поставщиком этого витамина. При зимнем хранении яблок содержание в них витамина С значительно уменьшается. Яблоки богаты солями калия, обладают мочегонным действием. В них содержатся яблочная, лимонная, другие органические кислоты. Следует отметить и наличие в яблоках пищевых волокон.

Без преувеличения можно сказать: яблоки полезны всем — как здоровым, так и тем, кто страдает различными заболеваниями, например атеросклерозом, гипертонической болезнью, заболеваниями печени, почек, суставов. Яблоки, как уже отмечалось, широко используют при избыточном весе для проведения разгрузочных дней.

Слива свежая и сушеная (особенно чернослив) обладает нежным послабляющим действием, рекомендуется при склонности к запорам. Благодаря содержанию соединений калия, витамина С, пищевых волокон включение сливы в рацион питания полезно при атеросклерозе, гипертонической болезни, заболеваниях почек.

Цитрусовые — апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны отлича-

ются высокими вкусовыми качествами, приятным ароматом, содержат витамины (С, Р, каротин), соли калия, органические кислоты, фитонциды.

Апельсины и мандарины близки по своему составу. Они содержат (в 100 г) сахара (8,1 г), витамин С (60 мг в апельсинах и 38 мг в мандаринах). Апельсины богаче органическими кислотами, нежели мандарины. В лимонах сахаров меньше (3 г), а органических кислот значительно больше. Лимоны, так же как апельсины и мандарины, содержат витамин С (40 мг), соединения калия, а грейпфруты — 45 мг витамина С.

Брусника богата органическими кислотами (лимонной, яблочной, щавелевой, бензойной); ее используют в лечении страдающих гастритами с пониженной кислотностью. Таким больным полезна брусничная вода, свежая и моченая брусника.

Земляника (садовая, лесная) в свежем и сушеном виде рекомендуется при подагре как мочегонное средство, способствующее выведению солей из организма. Так как в землянике много витамина С и относительно мало органических кислот, ее могут включать в меню страдающие гастритом с повышенной кислотностью.

Клюква содержит большой набор органических кислот. Кисели и морсы из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Врачи рекомендуют эти напитки больным после операции, а также при заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры. Полезна клюква и больным гастритом с пониженной кислотностью (вне обострения). При некоторых заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, когда рекомендуется ограничить поваренную соль, добавление в блюда клюквы улучшает их вкус.

Облепиха сочетает в себе чрезвычайно большое содержание витамина С (200 мг в 100 г ягод) с большим количеством токоферола — витамина Е. Оба эти витамина играют важную роль в профилактике прогрессирования атеросклероза. По содержанию каротина облепиха превосходит даже морковь. Из ее ягод получают масло, которое применяют для заживления язв и ран. Оно обладает и болеутоляющим свойством.

Смородина черная знаменита обилием витаминов С и Р. По содержанию витамина С свежая черная смородина уступает только шиповнику. Заготовленную впрок черную смородину полезно есть зимой и весной, когда организм испытывает недостаток витамина С.

Смородина красная содержит значительно меньше витамина С, чем черная. Однако в ней больше каротина и органических кислот. Красная смородина и сок из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Кроме того, красная смородина полезна при склонности к запорам.

Черника используется в качестве вяжущего средства и при лечении острых и хронических заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, при которых часто бывают поносы. Закрепляющее действие черники обусловлено большим количеством дубильных веществ, оказывающих противовоспалительное действие и уменьшающих перистальтику кишечника. Из сушеной черники готовят настой, отвар, кисель.

Шиповник — рекордсмен по содержанию витамина С (470 мг в 100 г свежих и 1200 мг в 100 г сушеных плодов, поскольку сухих ягод на 100 г приходится, естественно, больше). Настой шиповника заслуженно завоевал популярность в качестве желчегонного, легкого мочегонного и противоатеросклеротического средства.

Настой готовят из расчета 15 г шиповника на стакан воды. Для приготов-

ления этого напитка плоды шиповника заливают кипятком и кипятят в эмалированной посуде под крышкой 10 минут, затем настаивают в течение 6 — 7 часов и процеживают. Полученная порция содержит около 100 мг витамина С.

Черноплодная рябина отличается богатым содержанием витамина Р, есть в ней и витамин С. Сочетание этих витаминов способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. Черноплодную рябину полезно включать в рацион питания тем, у кого нарушена проницаемость сосудов. А это бывает при гломерулонефрите, геморрагических диатезах. Имеется ряд наблюдений и экспериментальных исследований, свидетельствующих о том, что плоды черноплодной рябины оказывают сосудорасширяющее действие. Следовательно, они полезны и страдающим гипертонической болезнью.

СОКИ

Специалисты науки о питании всегда считали, что натуральные соки плодов и ягод должны занимать в повседневном рационе человека видное место. Обладая разнообразной вкусовой гаммой, они не только освежают и приятно утоляют жажду, но и имеют лечебное и профилактическое действие.

Регулярное употребление соков стимулирует процессы обмена веществ, повышает сопротивляемость к инфекциям, обеспечивает стойкость организма в стрессовых ситуациях.

Органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), содержащиеся в соках, помогают лучше усваивать пищу. Кроме того, они могут отчасти компенсировать недостающую соляную кислоту при ряде заболеваний, сопровождающихся пониженной желудочной кислотностью.

Соки богаты также минеральными веществами, включая микроэлементы. Соли калия, которых много в любом плодовом соке, выводят из организма лишнюю влагу. Вот почему врачи рекомендуют овощные и фруктовые соки тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, сопровождающимися отеками. Соединения железа оказываются полезными при некоторых формах малокровия.

Клетчатка (пектиновые вещества), а ее особенно много в мякоти плодов и, соответственно, в соках с мякотью, улучшает перистальтику кишечника, помогает выведению из организма холестерина. Такие свойства соков позволяют рекомендовать их при атеросклерозе, а также при заболеваниях кишечника.

Натуральные соки без добавления сахара малокалорийны. Поэтому они незаменимы в рационе тех, кому необходимо похудеть. Полезны соки и при инфекционных заболеваниях с повышенной температурой и снижением аппетита.

Известно, что в пожилом возрасте, а также при некоторых заболеваниях — атеросклерозе, ишемической болезни сердца, ожирении — следует меньше употреблять рафинированного сахара (сахарозы). Его избыток в рационе способствует росту жировой ткани и повышению содержания холестерина. Что касается углеводов соков, то они состоят в основном из фруктозы и глюкозы. Например, в яблочном соке фруктозы в 4 раза больше, чем сахарозы, а в вишневом — почти в 15 раз. Эти углеводы натуральных плодов и овощей более благотворно (по сравнению с рафинированным сахаром) действуют на обмен веществ. Соки необходимы не только больным людям, но и здоровым, особенно детям.

Хотя термическая обработка при промышленном изготовлении соков и позволяет во многом сохранять их пищевую ценность, однако максимальное количество всех полезных веществ содержится в свежеприготовленном сыром соке. Поэтому если вы готовите соки в домашних условиях, то лучше это делать сразу перед их употреблением.

Итак, польза соков очевидна. Но все же не стоит и переоценивать их целебную силу. К сожалению, еще находится немало людей, которые наивно верят, что каким-то соком или их смесью можно излечить и язвенную болезнь желудка, и злокачественную опухоль, и малярию, и катаракту, и бесплодие, и десятки других недугов. Чего стоят, например, высказывания «знатоков» о том, что 3 — 4 л морковного сока в день «могут привести весь организм в нормальное состояние». Не удивительно, что у тех, кто следует подобным советам, вместо ожидаемого улучшения самочувствия нарушается обмен веществ, а белки глаз и кожа желтеют, вызывая испуг родственников. Если вы всерьез решили заняться сокотерапией, то делать это надо обязательно посоветовавшись с врачом-диетологом.

Заканчивая эту главу, хочется отметить, что фрукты и овощи, как известно, составляют основу вегетарианской диеты. А для тех, кто полнеет, вегетарианская направленность рациона только на пользу.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Уважаемые читатели, мы постарались заинтересовать вас возможностями диетотерапии при регулировании веса тела и тем самым вдохновить на то, чтобы вы уделяли больше внимания своему питанию как средству профилактики и лечения тучности. Конечно, организация правильного питания зависит не только от успехов науки о питании и рекомендаций специалистов-диетологов, но и от тех условий, в которых мы живем, от разнообразия и доступности продуктов. Но многое зависит и от нас самих. И если наши советы принесут вам пользу, автор будет считать, что со своей задачей он справился. Доброго вам здоровья!

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Диета для тех, кому необходимо похудеть (7-дневное меню)

Понедельник

Дневное меню, 1100 – 1200 ккал	Вес (нетто), г	Калорийность, ккал
Завтрак		
Мясо отварное	90	134
Зеленый горошек с яйцом, запеченный	200	226
Кофе с молоком без сахара	100	29
2-й завтрак		
Салат из моркови с яблоками без сахара	150	109
Обед		
Суп вегетарианский из сборных овощей	250	91
Мясо отварное	90	134
Свекла тушеная без сахара	150	149
Желе лимонное на ксилите	30	87
Полдник		
Отвар шиповника	200	–
Ужин		
Рыба отварная	100	105
Горошек зеленый без масла	50	18
На ночь		
Стакан кефира	200	107
Итого:		1189

Вторник

Дневное меню, 1100 – 1200 ккал	Вес (нетто), г	Калорийность, ккал
Завтрак		
Творог полужирный	100	159
Винегрет на растительном масле	150	190
Кофе с молоком без сахара	100	29

Дневное меню, 1100 – 1200 ккал	Вес (нетто), г	Калорийность, ккал
2-й завтрак		
Салат из моркови с яблоками без сахара	150	109
Обед		
Суп вегетарианский из сборных овощей	250	91
Мясо отварное	90	134
Компот из яблок без сахара	200	35
Полдник		
Отвар шиповника	200	–
Ужин		
Рыба отварная	100	105
Свекла тушеная без сахара	150	149
На ночь		
Стакан кефира	200	107
Итого:		1108

Среда

Дневное меню, 1100 – 1200 ккал	Вес (нетто), г	Калорийность, ккал
Завтрак		
Мясо отварное	90	134
Салат овощной на растительном масле	150	134
Кофе с молоком без сахара	100	29
2-й завтрак		
Яблоко свежее	100	44
Обед		
Борщ вегетарианский	250	139
Рыба отварная	100	105
Капуста тушеная на растительном масле	150	48
Компот из яблок без сахара	200	35
Полдник		
1 стакан молока	200	107
Ужин		
Рулет мясной, фаршированный омлетом, запеченный	150	283

Дневное меню, 1100 – 1200 ккал	Вес (нетто), г	Калорийность, ккал
На ночь		
Стакан кефира	200	107
Итого:		1165

Четверг

Дневное меню, 1100 – 1200 ккал	Вес (нетто), г	Калорийность, ккал
Завтрак		
Творог полужирный	100	159
Морковь тушеная	150	174
Кофе с молоком без сахара	100	29
2-й завтрак		
Салат из свежей капусты	150	93
Обед		
Щи вегетарианские	250	109
Мясо отварное	90	134
Горошек зеленый без масла	50	18
Яблоки свежие	100	44
Полдник		
Отвар шиповника	200	–
Ужин		
Рыба отварная	100	105
Рагу из овощей	150	128
На ночь		
Стакан кефира	200	107
Итого:		1100

Пятница

Дневное меню, 1100 – 1200 ккал	Вес (нетто), г	Калорийность, ккал
Завтрак		
Рыба отварная	100	105
Салат овощной с растительным маслом	150	134
Кофе с молоком без сахара	100	29
2-й завтрак		
Яблоки свежие	100	44
Обед		
Суп из сборных овощей	250	91
Куры отварные	100	173
Гарнир овощной	100	113
Компот без сахара	200	35
Полдник		
Стакан молока	200	107
Ужин		
Мясо отварное	90	134
Рагу из овощей	150	128
На ночь		
Стакан кефира	200	107
Итого:		1200

Суббота

Дневное меню, 1100 – 1200 ккал	Вес (нетто), г	Калорийность, ккал
Завтрак		
Сельдь вымоченная с отварным картофелем	100	100
Кофе с молоком без сахара	100	29
2-й завтрак		
Салат овощной на растительном масле	150	134
Обед		
Борщ вегетарианский	250	139
Мясо отварное	90	134
Гарнир овощной	100	113

Дневное меню, 1100 – 1200 ккал	Вес (нетто), г	Калорийность, ккал
Мусс из яблок на ксилите	70	85
Полдник		
Отвар шиповника	200	–
Ужин		
Рыба отварная	100	105
Горошек зеленый без масла	50	18
Шницель капустный	250	211
На ночь		
Стакан кефира	200	107
Итого:		1175

Воскресенье

Дневное меню, 1100 – 1200 ккал	Вес (нетто), г	Калорийность, ккал
Завтрак		
Творог полужирный	100	159
Винегрет на растительном масле	150	190
Кофе с молоком без сахара	100	29
2-й завтрак		
Тертая морковь без сахара	75	25
Обед		
Щи вегетарианские	250	109
Тефтели мясные паровые	100	219
Капуста тушеная	150	83
Яблоко свежее	100	44
Полдник		
Отвар шиповника	200	–
Ужин		
Рыба отварная	100	105
Гарнир овощной	100	113
На ночь		
Стакан кефира	200	107
Итого:		1183

2. Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов

Продукты (100 г)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Мясо, колбасные изделия				
Говядина (1-й категории)	18,6	16,0	–	218
Баранина (1-й категории)	15,6	16,3	–	209
Свиинина жирная	11,7	49,3	–	491
Свиниина мясиая	14,3	33,3	–	357
Телятина	19,7	2,0	–	97
Крольчатина	21,1	11,0	–	183
Вареные колбасы				
Диабетическая	12,1	22,8	–	254
Любительская	12,2	28,0	–	301
Ветчиииа в форме	22,6	20,9	–	279
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Сардельки говяжьи	11,4	18,2	–	215
Сосиски молочные	11,0	23,9	1,6	266
Корейка сырокопчеиая	10,5	47,4	–	469
Птица (1-й категории)				
Куры	18,2	18,4	0,7	241
Гуси	15,2	39,0	–	412
Утки	15,8	38,0	–	405
Индейки	19,5	22,0	–	276
Яйца куриные				
(1 яйцо весит 47 г)	12,7	11,5	0,7	157
Рыба				
Камбала дальневосточная	15,7	3,0	–	90
Карп	16,0	5,3	–	112
Лещ	17,1	4,1	–	105
Макрурус	13,3	1,6	–	68
Навага дальневосточная	15,1	0,9	–	69
Окунь морской	18,2	3,3	–	103
Скумбрия атлантическая	18,0	13,2	–	191

Продукты (100 г)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Ставрида океаническая	18,5	4,5	–	114
Судак	18,4	1,1	–	84
Треска	16,0	0,6	–	69
Хек	16,6	2,2	–	86
Молочные продукты				
Молоко пастеризованное	2,8	3,2	4,7	58
Молоко стерилизованное	2,9	3,5	4,7	61
Сливки 10% жирности	3,0	10,0	4,0	118
Сметана 10% жирности	3,0	10,0	2,9	115
Сметана 20% жирности	2,8	20,0	3,2	206
Творог жирный	14,0	18,0	2,8	232
Творог нежирный	18,0	0,6	1,8	88
Творог мягкий диетический	16,0	11,0	1,0	170
Сырок творожный детский	9,1	23,0	1,5 + 17,0 сахарозы	315
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	56
Кефир нежирный	3,0	0,05	3,8	30
Простокваша обыкновенная	2,8	3,2	4,1	58
Масло сливочное крестьянское	0,8	72,5	1,3	661
Масло топленое	0,3	98,0	0,6	887
Сыры				
Голландский	23,7	30,5	–	377
Костромской	25,2	26,3	–	345
Российский	23,0	29,0	–	360
Ярославский	26,8	27,3	–	361
Мороженое				
Сливочное	3,3	10,0	5,8 + 14,0 сахарозы	179
Пломбир	3,2	15,0	5,8 + 15,0 сахарозы	227

Продукты (100 г)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб и хлебобулочные изделия				
Хлеб ржаной формовой из обдирной муки	5,6	1,1	37,5	189
Хлеб ржаной из обойной муки	8,6	1,2	34,2	181
Хлеб пшеничный формовой	7,6	0,9	46,7	231
Батоны простые из муки пшеничной 1-го сорта	8,0	0,9	48,9	235
Булки городские	7,8	2,5	50,5	261
Сдоба обыкновенная	8,0	5,3	53,7	299
Сушки простые	10,7	1,6	70,1	341
Сухари сливочные	8,5	10,8	66,0	398
Макаронные изделия высшего сорта	10,4	1,1	69,7	337
Крупа				
Манная	10,3	1,0	67,6	328
Рисовая	7,0	1,0	71,4	330
Пшенная	11,5	3,3	66,5	348
Перловая	9,3	1,1	66,5	320
Гречневая (ядрица)	12,6	3,3	62,1	335
Геркулес	11,0	6,2	50,1	305
Сахар, кондитерские изделия				
Сахар	0	0	99,8	379
Карамель с фруктово-ягодной начинкой	0,1	0,1	92,1	357
Шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	550
Мармелад желейный	–	0,1	77,7	302
Пастила	0,5	–	80,4	310
Халва тахинная	12,7	29,9	50,6	516
Печенье сахарное из муки высшего сорта	7,5	11,8	74,4	436
Вафли с фруктовой начинкой	3,2	2,8	80,1	350
Пирожные				
Слоеное с кремом	5,4	38,6	46,4	555
Песочное с фруктовой начинкой	5,1	18,5	62,6	435

Продукты (100 г)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Торт бисквитный с шоколадным кремом	4,4	12,4	53,6	335
Овощи				
Баклажаны	1,2	0,1	5,1	24
Кабачки	0,6	0,3	4,9	23
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	27
Капуста цветная	2,5	0,3	4,5	30
Картофель	2,0	0,4	16,3	80
Морковь	1,3	0,1	7,2	34
Огурцы грунтовые	0,8	0,1	2,6	14
Перец зеленый сладкий	1,3	–	5,3	26
Редис	1,2	0,1	13,8	21
Свекла	1,5	0,1	9,1	42
Томаты грунтовые	1,1	0,2	3,8	23
Бахчевые				
Арбуз	0,7	–	9,2	38
Тыква	1,0	–	6,5	29
Фрукты				
Абрикосы	0,9	0,1	9,8	41
Бананы	1,5	0,1	19,2	89
Груши	0,4	0,3	9,5	42
Персики	0,9	0,1	9,5	43
Слива садовая	0,8	–	9,6	43
Яблоки	0,4	–	9,8	45
Апельсины	0,9	0,2	8,1	40
Ягоды				
Виноград	0,6	0,2	15,0	65
Земляника садовая	0,8	0,4	6,3	34
Малина	0,8	0,3	8,3	42
Смородина красная	0,6	0,2	7,3	39
Смородина черная	1,0	0,2	7,3	38
Сухофрукты				
Курага	5,2	0	55,0	234
Изюм	1,8	0	66,0	262
Чернослив	2,3	0	58,4	242

ОГЛАВЛЕНИЕ

Гурвич М. М.

«ГОЛОД не ТЕТКА,»
или Как трудно нам похудеть

Обложка художника *В. М. Губанова*
Редактор *К. Г. Тамазова*
Художественный редактор *М. В. Горняк*
Техн. редактор *Е. Г. Курова*
Корректор *В. Н. Курятникова*

Сдаио в иабор 20.12.91 г. Подписаио в печать 17.02.92 г. Формат 60 x 84/16. Бумага типографская. Гариитура Таймс. Печать офсетиая. Усл. печ. л. 2,79. Усл. кр.-отт. 3,25. Уч.-изд. л. 2,63 Изд. № 062600427. Тираж 285 000 экз. Заказ 3608. С-285.

Российский государствеииый иифорыациоиио-издательский центр «Республика». Издательство «Паиорама». Москва, 123557, Б. Тишиискнй пер., д. 38.

Государствеииое издательско-полиграфическое предприятие «Нижполиграф», 603006, г. Нижиий Новгород, ГСП-123, ул. Фигиер, 32.



Популярная библиотечка «Коробейник»